संमोहन :
शास्त्र आनी उपचार



मधुसूदन बोरकार

संमोहन : शास्त्र आनी उपचार

संमोहनशास्त्रावेलें कोंकणींतलें पयलें वयलें पुस्तक



कनका प्रकाशन

एफ-६, सदाशीव प्लाझा, फोंडें - गोंय
फोन : २३१९६६९



संमोहन : शास्त्र आनी उपचार

लेखक
श्री. मधुसूदन बोरकार

प्रकाशन क्रमांक : १

पयली उजवडावणी
२०११

प्रकाशक
कनका प्रकाशन
एफ-६, सदाशिव प्लाझा,
फोंडें, गोंय ४०३ ४०१
फोन : ०८३२-२३१९६६९

मुखचित्र
श्री. कलानंद कामत बांबोळकार

छापणावळ :
मोर्सन ग्राफीक्स
फोंडें, गोंय.

मोल रु. : १५०/-

SAMMOHAN SHASTRA ANI UPACHAR

Written by
Shri. Madhusudan Borkar

Publication No.: 1

First Edition
2011

Published by
Kanaka Prakashan
F-6, Sadashiv Plaza,
Ponda, Goa 403 401
Tel. : 0832-2319669

Cover Design
Shri. Kalanand Kamat Bambolkar

Printed by :
Morson Graphics
Ponda, Goa 403 401

Price : 150/-

म्हजें

बोल्सान बोल्स

रिकामें आसा

हें जाणां जावनूय

मोठ्या विस्वासान

आनी भरवंशान

म्हज्या जिवितांत

पुराय समर्पीत जावन

म्हज्या चंद्रमौळी घरांत

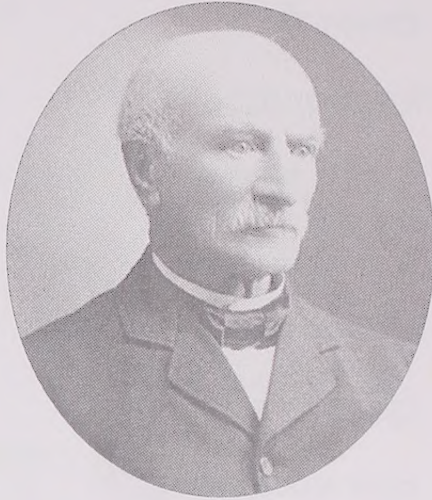
भांगरा संवसार सजयलो

ते म्हजे घरकान्नीक

सौ. माधवीक

ही एक सुपुल्ली भेट.

- मधुसूदन बोरकार



"The greatest discovery of my generation is that a human being can alter his life by altering his attitudes of mind".

Dr. William James



प्रस्तावना

नवें दार उक्तें जातना...

संमोहनशास्त्राचेर कोंकणीतलें पयलें-वयलें पुस्तक बरोवपाचो मान बाब मधुसूदन बोरकार हाणीं जोडला. मधुसूदन बाब हे पेशान शिकोवपी. शिकवप करता आसतनाच केन्नातरी ते 'हिप्नॉटिजम' या विशयाकडे वळ्ळे. बरोच तेप न्हंयेच्या काठावयल्यात चलपी मनशान न्हंयेत उडकी मारतकीच व्हड उमळशिकेन तळाचो थाव घेवंचो, तेचभशेन मधुसूदन बाब या विशयाचो थाव घेयत रावले. कांय तेपान संमोहनात प्रवीण जाले आनी आतां संमोहनतज्ञ म्हूण ते शाळेंतल्या भुरग्यांक आनी हेरांक मार्गदर्शन करतात.

'संमोहन' हो विशय आता तसो आस्कडेचो उरुंक ना. एका तेपार लोक संमोहन म्हटलें कीं कच्च करून आंग काडटाले. संमोहन म्हणजे कयकरणी करपाचो एक प्रकार अशें लोकांक दिसतालें. हांवे सगल्यांत पयलीं हिप्नॉटिजमाचो प्रयोग पळयलो तो एका जादवाच्या खेळांत. म्हजी पिराय तेन्ना ल्हान आशिल्ली. जादुगारान प्रेक्षकांमदल्या कांय जाणांक स्टेजीर आपयले. तांका एके रांगेत उबे केले. मागीर हातवारे करीत तांचेर मोहिनी घातली आनी तांका 'ट्रान्सांत' व्हेले. कांय जाणांनी दोळे धापले. कांय जाणांचे दोळे अर्देच धांपिल्ले उल्ले. उबे आशिल्लेकडेन ते धोलपाक लागले. मागीर जादुगार (संमोहक)एकेकल्याक वॉर्द दिवपाक लागलो.

'माकडाभशेन उडक्यो मार!'

तो माकडाभशेन उडक्यो मारपाक लागलो.

दुसऱ्याक सांगले- 'तू राजेश खन्नाची ॲक्टींग कर ?'

तो खऱ्यानीच राजेश खन्नाभशेन ॲक्शनी करपाक लागलो.

तिसऱ्या मनशाक ताणे शोले पिक्चरांतलो हेमामालिनीचो डान्स करपाक सांगलो. तो बाबडो 'ओऽऽ जबतक है जान, जाने जहान मैं नाचूंगीऽऽ मैं नाचूंगीऽऽ' म्हणत भेंड मोडीत नाचूंक

लागलो.

संमोहनाचो हो आविश्कार पळवन त्या बालवयात हांव अजापीत जाल्लों. जादुगाराचे हात जादुची कांडी असता, तिकालागून हें जाता अशें म्हाका दिसलेलें. मागीर बऱ्याच वर्सांनी कळ की संमोहन हें एक शास्त्र. प्राचीन काळांत ताका मोहिनी विद्या म्हण्टाले. मोहिनी विद्या म्हणल्य मनशाचें मन मोहीत करपाची विद्या. पुराय जागृतायेंतल्यान मनशाक एके वेगळेच न्हिदेंत व्हा आनी ताका तेच घुंवळेत दवरून आपणाक जाय तश्यो सुचोवण्यो करून ते प्रमाण वागप लावप, या सिद्धांताचेर संमोहनविद्या चलता. संमोहनाचें लक्ष्य असता तें मनशाचें मन, एक मनाचेर ताबो मेळयलो की मनातल्यान उफेवपी विचारांचे ताबो मेळवंक येता हें संमोहनात सि करून दाखयलां. मन दोन तरांचें असता. भायलें (बाह्य मन) आनी भितरलें मन. (अंतर्म भायल्या मनांतल्यान सगले रासवळ विचार येतात. भितरल्या मनांतल्यात जे विचार येतात सामखे सुक्षीम आसतात आनी मनशाचे चित्तवृत्तींत भितर पाझरतात. या अंतर्मनाक जागृत के ताब्यात घेतलें जाल्यार मनीस संमोहनाचे घुंवळेंत सांगता तीं कामां करून दाखयता.

बाब मधुसूदन बोरकरान संमोहनाचें पुराय तत्व या पुस्तकांतल्यान विस्कटायवन दाखयल तांच्या आंगांत एक बरी निवेदनाची शैली आसा. तिकालागून शास्त्रीय विशयावयलें पुस्त आसूनलेगीत तें जडबंबाळ जावं ना. संमोहनाबद्दल जाका कांयच खबर ना असो प्राथमी अवस्थेंतलो वाचपी लेगीत हें पुस्तक वाचून बरेंच किदें जाणून घेतलो. संमोहनांविशीं आशि काय गैरसमज पयस करपाचोय यत्न बाब बोरकार हाणी केला. संमोहनांतल्यान ताणतणाव पय करून चिंतामुक्त कशें जावप हेविशीं ताणी बेसबरें मार्गदर्शन केलां. चड करून विद्यार्थ्यांक हाच खूप फायदो जावं येता. जांका परिक्षेची भिरांत दिसता, परीक्षा हॉलांत पावनाफुडें थरथरो भरत हात-पांय कडकडटात अश्या भुरग्यांनी मुजरत बोरकर सराकडेन वचून तांचो सल्लो घेवंचो.

बुलीमिया (खादाडपण), ओसीडी (भयरोजळप), थानाटोफोबिया (मरणाची भिरांत) जेरास्कोफोबिया (जाण्टेपणाचो भंय), लिगोफोबिया (काळखाचो भंय), ॲगोराफोबि (गर्दैचो भय), हिपॉकॉन्ड्रीया (दुयेसांचो भंय) हे सगले मुळांत मनाचें विकार. मनशाचें म म्हणजे एक अजस्त्र व्हडलें भुंयार. या भुंयारात कसले तरेची श्वापदां लिपून रावल्यांत तें कळ खूपच कठीण. बऱ्याच वेळार मनशाचें मन आपले निर्मणेंतल्यान नव्यो नव्यो व्याधी तया

करता. हालीं तर आमची जियेवपाची गती इतली वाडल्या की हातुंतल्यान निर्माण जातात ती फकत टेन्शनां. हीं टेन्शनां संमोहनाच्या उपायांतल्यान बरीं कशीं करूं येतात तें बोरकार बाबान सविस्तरपणान सांगलां. संमोहनावयलें चडशें संशोधन पश्चिमी देसांनी जाल्ल्याकारणान इंग्रजी टर्मिनोलॉजीचो वापर करप सभावीक आसलें. पूण बोरकारबाबान गांवगिऱ्या वाठारांतल्या लोकांच्या वोंठार आशिल्ले अणवट प्रतिशब्द माणका-मोतयांवरी सोदून काडून जाय जाय थंय बसयल्यांत. निवेदनाची तांची शैली सामकी सोपी आनी सुटसुटीत. देखीक 'लिगोफोबिया' या प्रकरणांतलो हो भाग पळयात-

''जल्ले, पाली, विंचू वा ताचेयपरस ल्हान जीव हांचो फोबिया बाळगुपी मनीस भिवकुरो दुबळो बी आसतलो काय कितें ? असो दुबाव मनांत आयलेबगर रावना-जल्ल्यांक पळोवन एकूच किळांच मारपी वा मोठ्यान करंदाय मारपी व्यक्ती भिजूड आसना. वेळ पडल्यार वागाकडेनय दोन हात करपाची कापाझदाद तांचेमदीं आसता. गायंडोळाक पळोवन आंग काडपी व्यक्ती सोरपाक अचळयां धरून पिशव्यांनी भरूंक शकतात.'

मधुसूदनबाब हे निखटे संमोहनतज्ञ न्हय तर एका बऱ्या साहित्यिकाचेय गुण तांचे लेखणेंत आसात हाची गवाय तांचे बरोवप वाचून येता. 'ताणतणाव आनी चिंता' या लेखांतल्यो ह्यो वळी पळयात-

''ताणतणाव सगल्यांकूच सोंसचो पडटा. तायट मानेन वयर वयर गेल्ल्या दोंगराचीं शिखरांय संकस्टांकडेन झुजतात. वत, वारो, पावस हांचेकडेन तांका दोन हात करचे पडतात. विशाल आनी महाकाय दोंगराची पेसणां पळयतां पळयतां कोसळनात ? टायटानिकाची महाकाय बोट दर्याच्या पोटांत गडप जाली ना ?''

मधुसूदन बाब बोरकराल्या ह्या पुस्तकाचें आमी उक्त्या मनात स्वागत करूंया. कोंकणीच्या म्हालांत अनवळखी आशिल्ल्या एका शास्त्राचें नवें दार बोरकारबाबान उक्तें केलां. संमोहनशास्त्राचेर इंग्लिशींत भरपूर पुस्तकां आसात. मराठीतूय पुस्तकांची संख्या उणी ना. मुंबयचे फामाद संमोहनतज्ञ श्री. मनोहर नाईक हांणी ह्या विशयाचेर जायतीं पुस्तकां बरयल्यांत. रत्नागिरीच्यो सुलभा धामापूरकर हाणींय बरयल्लम पुस्तकां हावें वाचल्यांत. पूण कोंकणीतलें हें पयलें वयलें पुस्तक वाचपाचो अणभव मात आगळोच.

हें पुस्तक आयज उजवाडा येता तातूंत सुनापरान्ताचो वांटोय खूब महत्वाचो आसा. सुरवे
सप्तकांतल्यान आनी मुखार पंद्रशींतल्यान एक फावट या नेमान बोरकारबाबाले लेख सुनापरान्ता
छापले आनी पुस्तकाचे निर्मणेचें काम सोपें केलें.

ह्या पुस्तकाची प्रस्तावना मात हावेंच बरोवंची असो आग्रो मधुसूदनबाबान कित्याक धरलो
मात म्हाका अजून मेरेन कळूंक ना. म्हजेकडल्यान कितेंय बरोवन घेवप म्हणजे माड हालोव
आडसर पाडपाइतलेंच कुस्तार. राजकारण, नाटक, कविता, कार्यावळी, भोवंडी या बोवाळां
कितलो तरी तेंप हांव बोरकारबाबाले लेख सुशेगादपणान वाचुंकच पावलों ना. मागीर बरयतल
कितें कपल? आयज दितां, फाल्यां दितां म्हणीत बॅटींग करीत रावलों. तरीय मधुसूदनबाबा
'पासिएंस' काडलें. तांचे सहनशक्तीची तोखणाय करची तितली उणीच. केन्ना केन्ना दिसता
तांका फोन करचो आनी सांगचें - ''केन्नातरी'' सक्काळीं घरा येयात, म्हाका गाडयेंत घालू
खंयतरी व्हरात, बरोऽ हिप्नोटाईज करात आनी तुमका जाय तें बरोवन घेयात !''

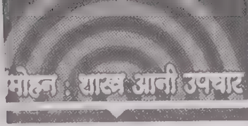
तो योग निमणो आयज आयलो.

संमोहनाच्या मळार एक व्हडली व्यक्ती गोंयांत जावन गेली ती म्हणजे डॉ. आबे-द-फारीया
तांचे उपरांत कोणाचें नांव आमी व्हडलेशें आयकलें ना. आयज मधुसूदन बाब संमोहनाची घुर्ड
खांद्यार घेवन भायर सरल्यात. तांका इतकेंच म्हणूयां.. शुभास्ते पंथानः सन्तु !

ह्या समयार होच जावन आसा आमच्या अंतर्मनाचो आवाज !

विष्णू सूर्या वाघ





समोहनांत वच्चे पयलीं

'संमोहन' ह्या विशयाचेर कोंकणींतलें हें पयलेंच शास्त्रीय पुस्तक आयज तुमचे सुवादीन करूंक खूब खोस भोगता. ह्या पुस्तकांतले चडशे लेख जानेवारी 2010 तें फेब्रुवारी 2011 मेरेन दै. सुनापरान्ताचे आयतार पुरवणेंत उजवाडाक आयल्यात. संमोहन म्हणल्यार 'हिप्नोटिजम' वा मोहिनी विद्या. संमोहना विशीं समाजांत वेगवेगळीं मतां आसूं येतात. कांय लोकां मदीं संमोहना विशीं एक खेरीत भाशेन उमळशीक कशी आसा, जाल्यार कांय जाणांक ह्या विशया संबंदान एके तरेचें गूढ कशें दिसता. 'आंवय! संमोहनऽऽ!' अशें म्हणून कपलाक आठयोय घालपी जायते जाण मेळटात. कितेंय आसूं. संमोहना विशीं गैरसमज मात खूबच आसात.

संमोहन म्हणल्यार मनाचें शास्त्र आनी ताचो थेट संबंद मनशाच्या मना कडेन आसा. संमोहन हो विशय मनशाचे मनाभोवतणी केंद्रीत जाला. मानसशास्त्राचेंच तें एक आंग आनी खासा तंत्र माध्यमांतल्यान तें बरे तरेन फुलोवंक येता. संमोहन - साधका कडेन दिव्य शक्ती वा आत्मीक शक्ती बी कांय एक आसना. संमोहन म्हणल्यार मंत्रतंत्र, असलें कांय एक न्हय, वा ती तांत्रीक विद्याय न्हय. संमोहनशास्त्रा कडेन दुबावान बी पळयतात तें अर्दकुटे माहितीच्या आदारान.

म्हज्या जिविताचीं सुमार तीन तपां, हांवें अध्ययन क्षेत्रांत काडलीं. कमी तशेंच मध्यम पिरायेच्या विद्यार्थ्यांक हांवें शिकयल्यात. वर्गांत वा वर्गा भायरूय विद्यार्थ्यांच्या सबावाच्या वेगवेगळ्या पैलूचें हांवें निरिक्षण केलां. एकाएकीं तांचे भितर जावपी सबावांतले फरक हांवें नोंद केल्यात.

मस्तो आनी आडांगी भुरगो एकदम मंद आनी मुखदुर्बळ कित्याक लागून जाता? बरेतरेन शिकपी हुशार विद्यार्थ्याक परिक्षेंत मार्क कित्याक कमी पडटात? धाडशी आनी आत्मविस्वासू भुरगो भंयाचे भकीक कित्याक पडटा? अशे जायते प्रस्न म्हाका मनांतल्या मनांत चिंतपाक लायताले. ह्या प्रस्नांच्यो जापो अंतर्मना कडेन जोडिल्ल्यो आसात हें कळ्ळें. देखून भुरग्यांच्या अंर्तमना कडेन उलोवचें पडटलें हें होल्मलें. संमोहनशास्त्राचो अभ्यास करपाची प्रेरणा म्हाका हांगाच मेळ्ळी. संमोहनशास्त्रांत अंतर्मनाची भूमिका खूब व्हड. संगणकांत जशे परीं जायत्यो फायली

सांठोवन दवरपाची तरतूद केल्ली आसता, तशेच तरेन मनीस आपल्या अंतर्मनांत यादींच्य
फायली सांठोवन दवरता. जिणेंत घडिल्ल्या खिणांच्यो कुरवो मनाच्या खार्ची कोनशांनी सांठोव
दवरता. ह्या यादींनीं वायट, बरें, हळशिकावणे अशे जायत्या तरांचे खीण आसतात. संमोहनां
गेल्या उपरांत, ह्यो यादींच्यो फायली एक एक करून उगडून, तातुंतली वायट किचमटां आन
हळशिकावण्यो गजाली भायर काडून उडोवंक मेळटात. जिवितांत घडिल्लो एखाद्रो दुखदिण
खीण सांसणाचो पुसून काडूंक मेळटा. तांचो बेस बरों नि:पात (Washout) करून मनांतलो भं
वा दडपण काडून उडोवं येता. अंर्तमनांत रिगून राविल्लो भंय पयस करपाक, संमोहन उपा
म्हाका भावले. देखून विस्वासान आनी हिकमतीन हांवें ही कला आत्मसात केली.

दो. मेसमेर* हांणी वर्स 1765 मॅसमोरिजम (Mesmerism) चो सोद लायलो. मानसीक भंय
न्हिदे पिडा, वायट संवयों, व्यसनां, सबावांतली विकृती आनी सबावदोश हाचेर संमोहनाच्य
माध्यमांवरवीं जायते उपाय सांगल्यात. त्या भायर विद्यार्थ्यांक संमोहनांतल्यान खूबच फाय
जातात. आत्मविस्वास, मनाची एकाग्रताय वाडोंवक, परिक्षेचो भंय आनी मानसीक ताणतणा
पयस करूंक परिणामकारक उपाय आसात. जायतीं मनोशारिरीक दुयेंसां संमोहन उपायांतल्या
बरीं जातात, हाचो म्हाका अणभव आयला. नामनेचे मनोविज्ञानीक **दो. सिगमंड फ्रॉयड***
हांणी 'मनोविश्लेशणाचीं मूलतत्वां' नांवाच्या सोद निबंदांतल्यान संवसारा मुखार मनशाच्य
मनाचो सिद्धांत जाहीरपणान मांडलो. हाचेच पासत संमोहनशास्त्रा विशीं शास्त्रीय विश्लेशण कर
सोंपें जालें. संवसारान तें मानुनय घेतलें. आयज संमोहनशास्त्राक चडशा देशांनी मान्यता
दिल्या. भारत सरकाराच्या भलायकी आनी कुटूंबकल्याण मंत्रालयान आदेश क्रमांक : आर
14015/25/96 यू अँड एच् (आर) वरवीं संमोहनाक कायदेशीर मान्यताय दिल्या.

सुरवेक सांगलां ते प्रमाण, संमोहना विशीं म्हज्या मनांत दिशीं दिशीं उमळशीक वाडतूच गेली.
ह्या विशयांत सुरवेक हांवे कोल्हापूरचे डॉ. खानापुरे हांचे कडेन वचून ह्या शास्त्राची मुळावी

***दो. सिगमंड फ्रॉयड** (1856-1939) ऑस्ट्रेलियांत जल्म जालो. नेरवांपिडा आनी
मनोविश्लेशण तज्ञ म्हूण नामनेक पावले.

ाहीती शिकून घेतली. श्री. मनोहर नाईक हांच्या हाता खाला संमोहनाचें तंत्र समजून घेतलें. ाभ्यासक्रम पुराय केलो खरो, पूण हिप्नोथिरेपिस्ट म्हूण स्वतंत्रपणान 15 वर्सां वेवसाय ना ारपाची अट मात म्हाका मानवली ना. देखून एके मान्यताय प्राप्त संस्थेंकडेन हिप्नोटिजमाचो ोर्स पुराय करून सर्टीफिकेट मेळयलें. संमोहन शास्त्राची थिएरी शिकून तसो कसलो फायदो ालो ना. ह्या तंत्रांत चड गरज लागता ती म्हणल्यार त्या मळावयल्या सरावाची. संमोहका कडेन ‌वशय गिन्यान तर जायच, पूण खर आत्मविस्वास लेगीत जाय. देखून हैद्राबादचे डॉ. श्रीकांत ‌ाचार्य हांचे कडेन फुडले धडे घेतले. **जलद अंत:प्रवेश** (Fast Induction) **मज्जाभास ‌ास्त्रीय कार्यन्वयन** (Neuro Linguistic Programming) हांचे विशींय थोडोसो अभ्यास ‌केलो. असल्या कोर्साची फी भरमसाठ आसता, पूण हांवें पावल फाटीं घेतलें ना. सामुहीक ‌ंमोहन (Mass Hypnotism) कशें करतात, तेंवूय तंत्र कळपाक लागलें. आयज शंबर जाणांक ‌ एकाच बराबर चार पांच मिनटांत हांव संमोहनात व्हरुंक शकतां. ही म्हजेवेली गुरूची कृपा तांचे आशिर्वाद आनी म्हजे कश्ट अशें हांव मानतां.

'संमोहनांतल्यान व्यक्तीमत्व विकास' ह्या विशयाचेर हांव विद्यार्थ्यां खातीर चार वा पांच दिसांच्यो कार्यशाळा घेतां. फाटलीं तीन-चार वर्सां अशा कार्यशाळांनी वांटो घेतिल्ल्या विद्यार्थ्यांचे सदांच फोन येत आसतात. तांच्यांतलो मानसीक भंय वचून तांचे भितर एक नवो आत्मविस्वास, मानसीक शांतताय आनी थीरताय मेळिल्ल्याची खोशी ते उक्तायतात. हातुंतल्यांन एके तरेचें आत्मीक सूख अणभवूंक मेळटा. संमोहन विशयाचेर हांव मराठी भाशेंत पुस्तक काडिनासतना कोंकणींत काडटां, म्हूण म्हज्या एका लागीच्या इश्टान शीण काडला. ह्या विशयाचेर हेर भासांनी जायतीं पुस्तकां सांपडटलीं, पूण कोंकणी वाचकांचो म्हाका पयलो विचार करचो पडलो. कोंकणी साहित्य दिसान दीस फुलत रावचें आनी तातूंत विविधताय येवंची ह्या विचारान हें पुस्तक कोंकणींतल्यान बरोवचें अशें थारायलें. संमोहनशास्त्र एक गहन विशय. एक विशाल महासागर. हें पुस्तक म्हणल्यार विशाल महासागरातलें एक पोसोभर उदक.

सुनापरान्तांतले म्हजे लेख वाचून, जायत्या वाचप्यां कडल्यान म्हाका लेखमाळ पुस्तक रुपांत



उजवाडा येवंची म्हूण प्रोत्साहन मेळ्ळें, ते पासत हांव तांचो उपकारी आसां. सुनापरान्ताचेंय हा उपकार मानतां. पुस्तकाची प्रस्तावना गोंयचे, मराठी तशेंच कोंकणी साहित्यीक आनी नाटकक श्री. विष्णू सुर्या वाघ हांणी बरोवंची ही इत्सा तांणी पुराय केल्ले बद्दल हांव तांकां देव बरें क म्हणटां. प्रा. भूषण भावे हाणी मुद्रणदोश काडून इंग्लीश परिभाशीक उतरांक सुटसुटीत कोंक परिभाशीक उतरांचे पर्याय सुचयले. वर्तमानपत्रीय लिखाणांतले पुनरावृत्ती, प्रासंगिकताय दो वेगळावन पुस्तक नीटनेटकें जावचें हे पसत मोलादीक सुचोवण्यो केल्यो. हे पसत हांव ता उपकार मानता. म्हजे इश्ट बाब सतीश दळवी आनी श्री. प्रदीप पाटील हांचोय हांव उपका आसां.

मुखपृष्ठकार बाब कलानंद कामत बांबोळकार, मुद्रक मॉर्सन ग्राफिक्साचे, श्री. संजय ग्रामोपाध हांणी पुस्तकाचे सोबितकायेंत भर घाल्या. संमोहनशास्त्राचेर कोंकणींत पुस्तक बरोवचें म्ह म्हाका सदांच उर्बा दिवपी म्हजी घरकान्न माधवी बोरकार, तशेंच म्हजे असंख्य विद्यार्थी शिक्षणमोगी आनी बरें मागप्यांक हांव देव बरें करूं म्हणटां. तांच्याच आशिर्वादान आयज पुस्तक उजवाडा येता. संमोहन शात्राचेर आधारीत जें जें वाचपाक मेळ्ळें तें तें वाचीत रावलों देखून शास्त्रावीशीं म्हजी उमळशीक वाडत गेली. हें पुस्तक विद्यार्थ्यांक आनी हेरांकूय मार्गदर्श थारूं अशी आस्त हांव बाळगितां. गोंयचे एक सुपूत आनी नामनेचे संमोहनतज्ञ डॉ. आबे फारिया हांचेविशीं आदरांजली ओंपून म्हजीं चार उतरां सोपयतां.

देव बरें करूं.

मधुसूदन बोरका



बिशय वळेरी





MESSAGE

I am very glad to know that my friend and Hypno Therapist Mr. Madhusudan Borkar is bringing a book on "Hypnotism and its Benefits" in the local language of Goa. Hypnosis is a highly scientific process of accessing the unconcious mind consciously, through the medium of suggestions, relaxation and imagination to achieve specific goals.

As a practising Psychologist and Hypno Therapist, I believe, a mind can achieve anything, within the reason, whatever we make up our mind to believe. Hope this book help all those individuals who want to fortify themeselves as successful go-getters in life. I congratulate and wish Mr. Borkar a huge success ahead in the field of hypnosis.

Dr. Srikanth Acharya
M.sc (A.Psy) PGDGC, MNFNLP (USA) MIAAP
Hydrabad

संमोहन : एक वळख

संमोहन वा 'हिप्नोटिजम' हो विशय तसो आमका गोंयकारांक नवो. संमोहनाचेर आदारीत स्टेज शो गोंयांत एक दोन वर्सांनी जातात. गोंयां भायर महाराष्ट्रांत वा हेर राज्यांनी संमोहनांतल्यान आत्मविस्वास आनी व्यक्तीमत्व विकास अशा विशयांचेर विद्यार्थ्यां खातीर कार्यशाळा जातात. गोंयच्या दिसाळ्यांनी तश्यो जायराती नेमान येतात. मानसशास्त्राचेर आदारीत संमोहन शिबिरांनी भुरगीं गर्दीय करतात. परिक्षेचो भंय, विसरभोळेंपण पयस करून अभ्यासाचेर लक्ष केंद्रीत करूंक संमोहनशास्त्रावरवीं बरोच आदार मेळटा. आनी देखून अशा शिबिरांनी जायती गर्दी जाता. गोंयांत मात असलीं शिबिरां भोव थोडी.

ग्रिक भाशेंत हिपनोस (Hypnos) म्हणल्यार न्हिदेचो देव. हाचेवेल्यान 'हिप्नोटिजम' उतर आयलें. 'हिप्नोटिजम' म्हणल्यार मोहिनी विद्या वा संमोहन, असो सोपो अर्थ लावंचो पडटलो. खरें म्हणल्यार इंग्लिशींतलें Hypnotism हें उतर खूब उपरांतचें. ताचे पयलीं Mesmerism अशें नांव आशिल्लें. हिप्नोटिजमाचो सोद नामनेचे मानसशास्त्रज्ञ दो. फेड्रीक ॲंथन मेसमेर (1733) हांणी संमोहन ह्या विशयावेलो वियेनांत आपलो निबंद दोतोरांच्या मुखार सादर केलो. तेन्ना ताची पिराय आसली 33 वर्सांची. आनी हांगाच्यानूच खऱ्या अर्थान संमोहन ह्या विशयाक एक शास्त्रीय बुन्याद फावो जाली. दो. मेसमेराच्या मरणा उपरांत ह्या विशयांत बरेंच संशोधन जालें, सुदारणा जाल्यो आनी ''मेस्मेरिजमच्या बदला हिप्नोटिजम'' हें नांव रूढ जालें. डॉ. ब्रेड हांणी 'मेसमेरिजम' या उतराच्या जाग्यार 'हिप्नोटिजम' हो नवो शब्दप्रयोग वापरपाक सुरुवात केली. ताणीच संमोहन शास्त्राची एक नवी पद्धत सोदून काडली. उपरांत तातूंत जायते बदल आनी सुदारणाय घडून आयल्यो. 'संमोहन म्हणल्यार कितें?' सोपे भाशेंत व्याख्या अशी – 'एके व्यक्तीन (संमोहक वा हिप्नोटिस्ट) आपल्या मनोबळान दुसऱ्या व्यक्तीचें भायलें मन मातशें न्हिदेंत व्हरून ताच्या अंतर्मना कडेन संवाद सादप'. जाचेर संमोहनाचो प्रयोग करपाचो आसता ते व्यक्तीचे अनुमतीन कांय वेळ ताका अडेचे न्हिदेंत (कृत्रीम न्हिदेंत) व्हरप. आनी ताच्या मनाचेर कांय काळ ताबो दवरप.

डॉ. पॅव्हलोव्ह* हांच्या मता प्रमाण संमोहना माध्यमांतल्यान संमोहीत व्यक्तीक सुचोवण्यो करप आनी ते व्यक्तीन त्या सुचोवण्यांक पाळो दिवप म्हळ्यार संमोहनविद्या. न्हिदेंत केल्ल्यो



सुचोवण्यो ते व्यक्तीच्या मेंदवाचे पेशींत न्हीद आनी जागृत अवस्था हांचे संमिश्र अवस
संमोहीत व्यक्तीक उत्तेजित करता. संमोहनाचो प्रयोग करतात ते व्यक्तीचें भायलें मन व
प्रमाणांत सुस्तावता आनी नेमकें अशा वेळार ताचें अंतर्मन जागृत जाता वा सक्रीय जाता. मन
दीसपट्टी (रातची) जी न्हीद घेता ती न्हीद आनी संमोहनांत तो कांय काळ न्हीदेंत वता ती न्ह
हातूंत जायतो फरक आसता.

संमोहनांत येवपी न्हीद ही कृत्रीम न्हीद आसता. ते अवस्थेंत ताका सरभोंवतणी घड
घडणुकांची पुराय जाणीव आसता. हेर लोक जें उलयतात तें ते व्यक्तीक आयकूंक येता, ता
वास येता, स्पर्शाची जाणीव आसता. ताचीं सगलीं इंद्रियां जागृत आसतात. भायल्यान चल
वाहनांचे हॉर्न वा रेडियोवेलीं पदां बी आयकूंक येतात. संमोहनांत गेल्ली व्यक्ती विचारिल्ल
प्रस्नांच्यो बेसबऱ्यो जापोय दिता. संमोहनांतली न्हीद मजेशीर आसता. अशे न्हिदेक, न्हिदेचें ए
वेगळेंच रुप अशें मानतात.

संमोहन कोणाचेर बरे तरेन जाता ?

मोव आनी दुबळ्या सबावाचे व्यक्तीचेर संमोहनाचो परिणाम उणोच जाता वा केन्ना केन्ना जायच
ना. हाचे उरफाटें म्हणल्यार काळजान घटमूट, मनान धीट, हुशार व्यक्तीचेर संमोहनाचो प्रयोग
बेगोबेग आनी सोंपेपणान जाता.

अस्थीर, चंचल वा हुळहुळ्या सभावाचे व्यक्तीचेर संमोहनाचो प्रयोग जायते फावटीं यसस्वी
जायना. ल्हान पिरायेचीं भुरगीं चड करून अस्थीर मनाचीं आसतात आनी देखून तांकां संमोहनांत
व्हरप कठीण काम आसता. संमोहनांत व्हरतात ते व्यक्तीचें लक्ष आवाजाकडेन वा वस्तुकडेन पूर्ण
केंद्रीत जावंक जाय. लक्ष दुसरे कडेन भिरभिरत रावल्यार संमोहकाक प्रयोग करप कठीण जाता.
शंबरांत 90-92 जाणांचोर हो प्रयोग येसस्वी जाता. ल्हान वयाचीं भुरगीं संमोहनांत वचून सुस्त
न्हिदतात अश्या वेळार तीं 'सुचवण्यो' आयकून घेनात.संमोहन वा मोहिनी विद्येचें कार्य मनशाच्या
मनाभोंवतणी केंद्रीत जाल्लें आसता. मन चपळ. चंचल...! मन व्हड...! मन ल्हान...! मन

* पावलोव्ह इवान पेट्रोवीच हांचो जल्म रशियेत जालो. ते एक व्हड मानसशास्त्रज आशिल्ले. तांणीं मानसशास्त्राचेर जायतें बरोवप केल्लें. संयमीत प्रतिक्रिया (Conditioned Reflex) ही संकल्पना तांणीच जगा मुखार हाडली.



ः व्हपीक...! मन जड...! मनाक आकार आसा. तो मापूंक येवंचो ना. तें खोल आसा. पूण ःोलायेचो थाव मेळून मेळना. देखून आमी मन ल्हव कर ..... मन घट कर..... अशें म्हणटात. ः सिद्ध कवयित्री बहिणाबाईन 'मन' हे कवितेंत म्हणलां-

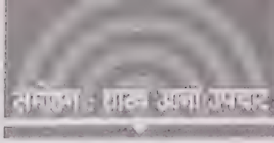
मन मोकाट मोकाट त्याले ठाई बाई वाटा

ाशा वाऱ्यान चालल्या पाण्यावरल्या रे लाटा !''

ानशाचें मन हें एक कुवाडें कशें. जितलें सुटावें करपाचो यत्न करता तितलें ते अदीक घुस्पता. ानाचें सामर्थ्य आनी ताची झेप हांची कल्पना करपच कठीण. सुरवेक सांगिल्लें प्रमाण ंमोहनाचें कार्य मनशाच्या अंतर्मना भोंवती केंद्रीत जाल्लें आसता. संमोहनांतले पयले वा दुसरे अवस्थेंत गेले उपरांत, ताची कार्यवाही कशे तरेन जाता तें पळोवप मजेशीर आसा.

मनांचे दोन भाग, पयलो भाग म्हणल्यार बाह्यमन (Outer mind) आनी दुसरो भाग म्हणल्यार अंतर्मन (Inner mind). मनीस आपलीं चडशीं कामां बाह्यमनांवरवीं करता. विद्यार्थी अभ्यास करता, बुद्दीक चालना दिता, परिक्षा दिता. बाह्यमना वरवीं तो सगलीं कामां करता. जिणेचो अणभव मनीस आपल्या भायल्या मनां वरवीं घेता. जें सदांच जागें आसता तें बाह्यमन. ताका आपणें केल्ल्या सगल्या कामांची पुराय जाणविकाय आसता. भायल्या मना वरवीं तो चिंतन करता. आपणे केल्ले प्रत्येक गजालीचें विश्लेशण लेगीत तो भायल्या मना वरवींच करता. आनी जेन्ना मनीस सैमीक न्हिदेंत वता, तेन्ना ताचें भायलें मन काम करपाचें थांबता. तें बंदूच पडटा अशें म्हणल्यार जाता.

भितरलें मन (inner mind) जरी जागेपणी निश्क्रीय आसलें, तरी ताची शक्त बाह्यमना परस अदीक. मनशाच्या संपूर्ण मनाचे एकूण धा वांटे अशे धरून चलात, तातुंतले णव वांटे मनशाच्या अंतर्मनान व्यापल्यात जाल्यार एक वांटो बाह्यमनान. हाचे वेल्यान कळटा कीं मनशाचें बाह्यमन जबरदस्त प्रभावशाली आसता. एकदां भितरल्या मनाचीं दारां उगडलीं कीं तातूंत गिन्यान, विज्ञान, सुख समादान, धादोसपण जाय तितलें भरीत राव. भितरल्या मनाचो आंवाठ आनी ताची तांक खूब मोठी आसता आनी ताची कल्पना सर्वसामान्य मनशाक जायते खेपे आसना. अंतर्मनाचे झोळयेंत जायत्यो गजाली, जायती म्हायती सांठाविल्ली आसता. ल्हान पिरायेंत



घडिल्ली एकादी घडणूक वा ते घडणुके पासत ताच्या मनांत सतत दिसपी भंय हांचो भायल्या मनाक केन्ना केन्ना आसना. अंतर्मनाचे खोलायेंत वचून त्यो घडणुको वा त्या गजाल सोद घेवप सोंपें जाता. पन्नास साठ वर्साच्या जाण्टेल्याचेर संमोहनाचो प्रयोग करून, ताची पि पावंड्या-पावंड्यान उणी करीत, ताका बालवयांत हाडूं येता. ताका **'पिराय परागती / पि घटावणी'*** (Age-Regression) अशें म्हणटात. अंतर्मनांत जिविताची माहिती (ग सांठोवन दवरिल्ली आसता. जो प्रसंग, ताच्या जिवितांत घडिल्लो ती तारीख, वा दीस तो सां शकता. देखून मनशाचें भितरलें मन म्हणल्यार गिन्यानाचें एक व्हड भांडार अशें म्हणटात.

भितरल्या मनाचें एक खाशेलेंपण म्हणल्यार हुकूम पाळप. संमोहक जेन्ना एखाद्रे व्यक्ती संमोहनाचो प्रयोग करता आनी ती व्यक्ती खरेंपणी संमोहीत जाता तेन्ना, तो सांगता ती आज्ञा हुकूम मानता आनी तो ते प्रमाण करता. संगिताची कॅसेट लावन ताका नाच करपाक लायल्यार नाच करता. ल्हान भुरगें जावन आवयबापाय कडेन हट्ट करपाक सांगल्यार तो तशें करत हांसपाक सांगल्यार तो हांसता. अमिताभ बच्चनाची वा आनीक कोणाचीय नक्कल करूं लायल्यार तो ती बेस बरी करता आनी पळयतल्याक एक व्हड अजाप दिसता. (माचयेवे संमोहन कार्यक्रम जाणीं पळल्यात, तांका हाची कल्पना येतली.)

संमोहनांत गेले उपरांत ती व्यक्ती आपले कडलें भांगर पयशे बी काडून दिवंक सांगल्यार तो तश करता? आंगावयलो शर्ट काडून लोळूंक सांगल्यार...? सर्वसामान्य स्थितींत जागृत अवस्थें एखाद्र्या मनशाक जर नैतिकताये भायली एकाद्री गजाल करूंक सांगली जाल्यार तो ती गजाल वा सुचोवणी आयकना. देखीक 'ही सुरी घेवन हात वा बोटां काप' अशें सांगलें जाल्यार तो तश करिना. कारण ताचे पसून ताचे कुडीक त्रास जातले. संमोहीत व्यक्ती, बराबर अशेंच करता नैतिकतायेच्या आड येवपी, वा आपल्याक त्रास जावपी एकाद्री गजाल करूंक सांगल्यार, अश सुचोवणेक वा हुकमाक पाळो दिना. संमोहनांत व्हरून बायलमनशे कडेन आगळीक केली जाल्यार, सुस्त मोहिनी न्हिदेंतल्यान ती रोखडीच जागी जाता.

चोरांनी कोणाचेर तरी मोहिनी विद्येचो प्रयोग करून घरांत चोरी केली, वा मोहिनी विद्येन चलयेक पळोवन व्हेली, असल्यो खबरो दिसाळ्यांनी छापून येतात. संमोहन करून चोरी दरोडे घालूंक

नात. एकाद्रे बायलेक फसोवन, भाळोवन व्हरूंक जायना.

संमोहकाक, जांचेर संमोहनाचो प्रयोग करपाक आसता, ते व्यक्तीचे पूर्ण अनुमतीची आनी संपूर्ण सहकार्याचो नितांत गरज आसता. सहकार्या बगर वा तांणें विस्वास दाखयले बगर संमोहनाचो प्रयोग फलीत जायना. (Any person can be hypnotised if he or she is willing to get himself hypnotised.) कितलोय खांपो संमोहन तज्ञ आसलो जाल्यारुय जबरदस्तेन कोणांक संमोहीत करुंक शकना. तशेंच संमोहक सांगता वा उलयता त्या संवादाचेर ते व्यक्तीन ध्यान दिपव गरजेचें आसता. ताचें ध्यान मातूय हांगा थंय गेलें वा ताका दिल्ल्यो सुचोवण्यो आयकल्यो ना जाल्यार संमोहनाचो प्रयोग खात्रीन फसतलो. हाचो अर्थ संमोहनाचो प्रयोग करुन कोणाक फसोवं येता अशें म्हणप समा न्हय. समाजांत संमोहना विशीं ज्यो वावड्यो उठयतात. त्यो खरेंपणी फटीच्योच खबरो चड आसतात. सुशिक्षित लोकां भितर संमोहना विशीं जायते गैरसमज आसात. केन्ना केन्ना तांकां ह्या विज्ञानाविशीं मातूय गिन्यान आसना. सद्द्याच्या सिनेमांनी, टीव्ही माळांनी ज्यो गजाली दाखयतात, तातुंतल्यान चडकरुन गैरसमज वाडीक लागतात. दोतोरांकूय संमोहना विशीं चड माहिती आसना. देखून जायते जाण गैरसमजांतल्यान हो विशय फकांडार व्हरतात.



संमोहन : समज आनी गैरसमज

मोहिनी विद्येच्या प्रभावान वायट संवयो वा वेसनां सुट्टात. सोरो, गुटखा वा सिगार ओडपान्य वेसना पसून सासणांक मुक्ती मेळटा. जमीर नांवाची अशीच एक व्यक्ती सुमार स सात वर्सा सावन सोऱ्याच्या वेसनान अधोगतीक पाविल्ली. ताची आवय ताका म्हजे कडेन घेवन आयल. हॉटेलांनी राबितो करून सोरो, गुटखा सोडपाची जायरात वाचून अशा भोंदू दोतोराकूय ताणे च स हजार खावयल्ले. जमीराक मनापसून आपल्या व्यसनातल्यांन सुटका जाय आसलीं. सेगीत चार पा दीस ताचेर संमोहनाचो प्रयोग केल्या उपरांत ताचें सोऱ्याचें व्यसन सुटले. जिवितांत सोऱ्याक आफुडन ना असो निश्चेव ताणें केलो. ही खबर आयकून आनीकय एक मनीस सोरो सुटपा खातीर आप घरकान्नीक घेवन म्हजे कडेन आयलो. येतना तांणी एक केळ्यांचो फेणो, एक नाल्ल आ उजवातीचो पुडोय हाडून म्हजे सामकार दवरलो. संमोहनाविशीं गैरसमज जातात ते अशे. हांव जा आनी मंत्र तंत्र बी म्हणून सोरो सोडूंक लायतां, असो तांचो समज जाल्लो.

संमोहन म्हणल्यार जादू न्हय. ज्योतीश न्हय. सिद्दी बिद्दी कांय एक न्हय. तर तें मानसशास्त्राचे आदारीत एक तंत्र. आवड आसल्यार तें कोणेंय शिकूं येता. हिप्नोटिजमाविशीं गांवगिऱ्य वाठारांनी भलतेच गैरसमज आसात. कारण म्हणल्यार आमचें ह्या विशयांतलें अज्ञान हिप्नोटिस्ट, वेसनी मनशाचेर खात्रीन येसस्वीपणान प्रयोग करूंक शकता. ताका वायट वेसन सोडूंक लावंक शकता. पूण एके अटीचेर.... वेसन सोडपाची तशी ताची स्वताची खर इत्सा जाय. फोर्सान ताच्या मना आड जर कोणे ताका जबरदस्तीन हाडून बसयलो जाल्यार आनी ताचेर संमोहनाचो प्रयोग केलो जाल्यार तो प्रयोग निर्फळ जातलो. देखून वेसनान वायट दशेक पाविल्ल्यांनीच स्वता जावन व्यसन सोडपाची तयारी दवरूंक जाय. कारण ताच्या मना आड वा इत्से आड हिप्नोटिस्टांची जादू चलना.

संमोहनाचो सतत प्रयोग केल्यार त्या मनशाची बुद्द क्षीण जाता अशेंय कांय लोक उलयतात. संमोहनाचो कितलेय खेपे प्रयोग केल्यार बुद्दीमत्तेचेर कांयच एक वायट परिणाम जायना. उरफाटें खूब फायदोच जाता. संमोहनांत व्हरून ताका ताच्या अंतर्मनाक खूब मोलाच्यो सुचोवण्यो दितात. देखीक 'तुमकां खूब रिलेक्स दिसतलें, मनांचो ताणतणाव उणो जावन मन उत्साही

ानंदी जातलें. तुमकां बरी न्हीद पडटली. संमोहीत व्यक्तीक कितल्योय खेपो संमोहनांत व्हेलो ल्यार ताचेर कसलोच वायट परिणाम जायना. हांव फाटलीं जायतीं वर्सां स्वताचेर संमोहनाचो elf hypnotism) प्रयोग नेमान करतां, आनी स्वयंसुचोवण्यो घेतां, म्हाका ताचो खूब बरो णभव आयला. संमोहना विशीं असले गैरसमज पयस जावचे, ह्या विज्ञानाचो विकास जावंचो, बून आवड आशिल्ल्यांनी ही कला मुजरत शिकून घेवची. हे कलेन समाज प्रबोधन जावंचें. रतीय योग विद्येचें संमोहन एक वेगळें रुपच. हें शास्त्र मुखार व्हरूंक जाय. ताचो खोलायेन भ्यास जावंक जाय. ह्या शास्त्रा विशीं समाजांत जे गैरसमज आसात ते पयस जावंक जाय.

ांय दुयेंसां आमचे कुडीचीं आसतात. तर कांय मना कडेन जोडिल्लीं आसतात. अशा खण्यांक मनोशारिरीक दुयेंसां (Psychosomatic Diseases) अशें म्हणटात. हड्ड्यांत दावे टेन दुखता, किसकिसता... फुगार जाल्ले भाशेन दिसता. शेर्त आपणाक काळजाचें दुयेंस ालां जावंये. कारण काळजाच्या आताकार्ची असलींच लक्षणां आसतात. फाटीं एकदां जाऱ्याच्या काळजांत अशेंच दुखतालें. दोतोरागेर व्हरता म्हणल्यार खलास! मनीस खुबदां शे तरेच्या दुबावान जियेता. अर्दकुटे म्हायतीच्या आदारान तो आपणाकूय काळजाची पिडा ासुयें अशे मनांत दुबावाचे विचार सतत घोळयता. दोतोरागेर वचून उपाय करता. रिपोर्ट नॉर्मल ासूनय ताका परत उपचार करीन दिसता. आनी करताय बी. एकदां मनांत दुबावाचें भूत रिगलें कीं ताका भायर काडूंक कठीण. मनोशारिरीक दुयेंसां अशेच तरेचीं. दोतोराचे रिपोर्ट 'निगेटिव्ह' आसतात, पूण दुबावाचें भूत कितेंय केल्यार ताची फाट सोडिना. ताची तान भूक उणी जाता. ातची न्हीद पडना. अशें तरेन मनोशारिरीक दुयेंसां पयस करपाक दोतोरापरस मनोवैज्ञानिकाची गरज लागता. अशा दुखण्यांक वखदाची गरजूच आसना. एकूण दुखण्यां भितर सुमार 75 टक्के दुखणी मनोशारिरीक दुखणीं आसतात. अश्या दुखण्याचेर संमोहनोपचार हो एक प्रभावी उपचार.

संमोहनांत व्हरून चार पांच बसकांनी दुयेंतिची तकली जाग्यार येता. दुबावाचें भूत कायमचें तडीपार करून अंतर्मनाच्या तळा कडेन वचून खोल खोल खांची कोनशांनी लिपून राविल्लो भंय म्हणल्यार कांच वा फोबिया. हो भंय काडून उडोवन तातूंत धिराचीं, आत्मविस्वासाचीं बियां रुजोवंक सोंपें जातलें. मानसीक दुयेंसांचो समूळ नानपयत हिप्नोटिजमांवरवीं करूं येता. ज्या दुयेंसाचें मूळ मना कडेन आसा ताका होच एक उपाय. दुबावाचें भूत मनशांक कशे तरेन छळता तें हे

काणयेतल्यांन समजून येतलें.

एकदां एक मनीस न्हिदेंतल्यान किळांच मारून जागो जालो. ताच्या कानांत एक घुंगुल्लो व
तो भितर वांटकुळो भोंवता अशें ताका दिसतालें. दोतोरागेर वचून ताणें कान तपासून पळय
कानांत कांय एक नाशिल्लें. थोडोसो कानुलो. तो काडून ताणें कान साफ केलो. पूण का
घुंगुल्लो आसाच, अशेंच ताका दिसतालें. तो भितर आसा आनी आपलो कान फोडटलो, आ
भेड्डो जातलों असो ताचो समज जाल्लो. निमाणें एका मानसोपचारतज्ञान ताच्या कानांत ह
तेल घालें. पांच मिनटांत तेला बराबर एक बारीकसो जीवय ताणें भायर काडून दाखयलो. तेन्
ताका सूंऽऽ जालें. खरें खरी गजाल अशी, त्या मानसोपचार तज्ञान कानांत तेल घालून वख
बराबर तो घुंगुल्लो काडपाचें बेटें नाटक केल्लें. पूण उपाय लागू जालो. कानांतलो घुंगुल
खरेपणी भायर सरलो. ह्या एकाच विचारान ताका मानसीक समादान मेळ्ळें आनी कान उसव
त्याच खिणाक थांबले.



संमोहनांतल्यांन व्यक्तीमत्व विकास

संमोहनशास्त्राचो आंवाठ खूब व्हड. संमोहनांवरवीं व्यक्तीमत्व विकास घडोवन हाडूं येता. संमोहनांतल्यान तीन साडेतीन वरांचे स्टेज शो करून प्रेक्षकांक एक उत्तम अशी मनरिजवणेची पर्वणीच दिवं येता. संमोहनोपचार ही एक फुडारिल्ली उपचार पद्दत. भायल्या देसांनी ती खुबच मुखार पावल्या. संमोहनांतल्यान मनोविकृती पयस करूं येता. वेसन मुक्ती खातीर संमोहन मोलाचें काम करता. आमच्या गोंयांत हो विशय भोव थोड्याच लोकांक खबर आसा. पुणे, मुंबय वा कोलकाता सारक्या शारांनी संमोहन चिकित्सालयां व्हडा संख्येन दिसतात. गोंयांत मात संमोहनाचे stage show बगर आनीक कांयच लागींचो प्रकार दिसनात. संमोहनांतल्यान शिक्षणीक विकासाक हातभार लावं येता, तशेंच व्यक्तिमत्व विकास करूं येता. गोंयांभायर जायतेकडेन ह्या विशयाचेर कार्यशाळा चलतात. पुण्या, मुंबय सारकिल्या शारांनी विद्यार्थी अशा कार्यशाळांनी खूब गर्दी करतात. अभ्यासाचेर लक्ष केंद्रीत करूंक, स्मरणशक्तीचो विकास करूंक, विद्यार्थ्यांच्या मनांतलों परीक्षेचो भय काडूंक हीं शिबिरां भोव फायद्याचीं जाल्यांत.

भुरगीं हुशार पूण परिक्षेंत मार्क उणें कित्याक? विद्यार्थी जीव तोडून अभ्यास करतात, पूण केल्लो अभ्यास खंय वता? परिक्षा लागीं येता, तसो तसो परिक्षेचो भंय विद्यार्थ्यांच्या मनांत कित्याक वाडटा? आनी तो भंय कसो ना करूं येता हाचेर आतां मातशें सविस्तरपणान पळोवंया.

'संमोहनांतल्यान 'आत्मविस्वास'ह्या विशयाचेर फाटल्या चार वर्सा सावन जायते शाळांनी लहान व्हड कार्यशाळा घेतल्यात. यत्ता धावी आनी बारावेच्या विद्यार्थ्यां खातीर चड करून अशे तरेचीं शिबिरां चलतात. ज्या कांय शाळांनी अशीं शिबिरां घेतल्यांत, त्या शाळांचे निकालूय खूब बरे आयल्यात. अध्यापनाकडेन म्हजो फाटल्या तीस वर्सांपरस चड लागींच्यान संबंद आसा. विद्यार्थी बरे शिकतात पूण जायते जाण परिक्षेच्या भंयानूच केल्लो अभ्यास विसरतात. परिक्षा लागीं येता तशी भंयाची तिव्रताय चड प्रमाणांत वाडत वता. खाणा-जेवणा कडेन दुर्लक्ष जाता. हाचो परिणाम तांचे भलायके कडेनूय जाता. परिक्षेच्या तणावाखालात भुरगीं चिंतेस्त जावन खचून वतात. आपल्या पालकांची इत्सा आपणाकडेन पूर्ण करून जावंची ना हें येवजून कित्याकितेंय करून बसतात. गोंयांतूय असलो दुखदिण्यो घडणुको घडल्यात आनी घडतूच आसात. तांका वेळार मानसीक



घटाय आनी धीर दिवप गरजेचें. संमोहन शास्त्रांत ह्या प्रस्नांचेर बरें उपाय सांगल्यात.

संमोहन शिबिरांतल्यान अशा भंयाचेर जैत मेळोवप सोंपें जाता. संमोहनांत विद्यार्थी मातशे कृत्री न्हिदेंत वतात. ही न्हीद जायती वेगळी आसता. पळयतल्याक ती व्यक्ती सुस्त न्हिदल्या अशं जरी दिसलें, तरी ते व्यक्तीचें अंतर्मन पुरायपणान जागेंच आसता. आपले भोंवतणी घडप घडामोडींची ताका पूर्ण जाणीव आसता. ताचें अंतर्मन हे अवस्थेंत सक्रीय जाता... भायलें मन मात पुराय न्हिदेंत गेल्लें आसता. तें खरेपणी न्हिदेंत गेलां कांय ना हाची त्या वेळार कोणेंय चांचणी घेवं येता. आनी न्हिदलां हाची खात्रीय करून घेवं येता, शांत वातावरणांत ताचे कुडीचे सगले अवयव, देखीक पांयाच्या पावलां पसून तकलेचे स्नायू, पुराय शिथील जाल्ले आसतात. मन एकाग्र करून विद्यार्थी दिल्ल्यो सुचोवण्यो आयकता. ह्यो सुचोवण्यो परत्यो परत्यो सांगतात. ''हाचे मुखार तुका परिक्षेचो भंय दिसचो ना. तुज्या मनांत खूब आत्मविस्वास वाडत वता. तुजे आकलन शक्तीचो विकास जाता. परिक्षेचो भंय हाचे फुडें मातूय दिसचो ना''. ह्यो सुचोवण्यो ताका परत परत दिवन ताचें मनोबल, आत्मविस्वास खुबच घटमूट करतात.

असलीं शिबिरां उण्यांत उणें चार दीस चलतात. दर दिसा सुमार पन्नास ते साठ मिनटांचो कालावधी जाय पडटा. अशा शिबिरांत वांटो घेतिल्ल्या जायत्या विद्यार्थ्यांचे म्हाका फोन येतात. आपल्याक संमोहनांतल्यान मोलादीक फायदो जाल्ल्याचेंय ते आवर्जून सांगतात. सागर गाडगे नावाच्या एका विद्यार्थ्याची खबर मुजरत सांगतां.

2009-10 ह्या शालेय वर्सा हो विद्यार्थी 12 वेंत शिकतालों. पयले सत्र परिक्षेंत तो नापास जाल्लो. दुसऱ्या टर्मा उपरांत ताणें कॉलेजींत वचपाचें सोडून दिल्लें. अभ्यास जावंक ना देखून आपल्याक परिक्षेक बसपाचें ना हें कारण दिवन तो घराच रावतालो. ताच्या इश्टाच्या आगऱ्यान तो तांचे शाळेच्या चार दिसांच्या संमोहन शिबिरांत वांटेकार जालो. ताच्या मनाचें परिवर्तन जावन फायनल परिक्षेकूय तो बसलो. ताणें सगल्यांक एक सुखदिणो धक्को दिलो. सागराक परिक्षेंत येस मेळ्ळें. ''सर, हांव पास जालों. संमोहन कार्यशाळेंतल्यान म्हाका हें शक्य जालें.'' सागरा सारकीं जायतीं भुरगीं जी आपलो आत्मविस्वास वगडावन बसल्यांत. तांकां असलीं शिबिरां फायद्याचींच थारतलीं, असो म्हजो पूर्ण विस्वास आसा. संमोहन शिबिरांतल्यान सकारात्मक विचारांचेर भर दितात. सकारात्मक विचारांत, ''ना; जावचें ना; म्हाका जमना....'' अशी भास आसना.

'हांव हें करूंक शकतलों... म्हाका हें जमतलें... म्हाका खात्रीन येस मेळटलें'' हाचेरच मन क्रेंद्रीत करूंक लायतात. खरेंपणी हें शास्त्र प्रगत जावंक जाय. चडांतचड विद्यार्थ्यांक ताचो फायदो मेळूंक जाय. अंतर्मनाची शक्त विकसीत जाल्ल्यान भुरग्यांक खात्रीन ताचो अभ्यासांत फायदो जातलो. आकलनशक्त, आत्मविस्वास, सकारात्मक विचार, मनांतलो भंय, न्यूनगंड वा उणेंपणाची भावना, मनाच्या हारशा वेल्यान सासणाची पुसून उडोवंची पडटली. 'संमोहनांतल्यान व्यक्तीमत्व विकास' ह्या विशयावेल्या कार्यशाळेंतल्यान हमखास विद्यार्थी आपलो विकास करूंक शकतात.

आठ धा भुरग्यांचो ल्हान पंगड आसत जाल्यार पसून असल्यो कार्यशाळा घेवंक जातात. विद्यार्थी जेन्ना संमोहनांत वतात (एकाच बराबर चाळीस ते पन्नास विद्यार्थी लेगीत) तेन्ना पळयतल्यांक तें एक अजाप कशें दिसता. पळोवपाक ते सामके न्हिदल्यात अशें दिसता. तुमी कितलोय बोवाळ केल्यार तांकां तांचे न्हिदेंत मातूय आडखळ जायना. तरिपूण संमोहकाच्या तोंडांतल्यान भायर पडपी एकान एक उतर ते आयकतात. आनी जागे जाले उपरांत जशाक तसो सांगिल्ल्या गजालींचो पुनरुच्चार करतात. कारण भितरल्या मनान तें आयकल्लें आसता. तें पक्कें तांच्या मनांत कोरांतून उरता आनी जागे जाले उपरांत तांचें भायलें मन त्यो सुचोवण्यो अंमलात हाडटा. अंतर्मनाची प्रबळ शक्त वापरून ते शिकतात. तांचे भितर एक नवे आत्मविस्वास निर्माण जाता.

संमोहनांतल्यान विद्यार्थ्यांची एकाग्रताय शक्त खरेपणी वाडटा काय ना, हाची खात्री करूंक आमी एका स्कुलांत एक प्रयोग करुन पळयलो. आठवे यत्तेंत शिकपी चाळीस विद्यार्थ्यांचे (वीस वीस अशे) दोन समान गट केले. तातूंतल्या पयल्या गटाक वर्गांत बसोवन भुगोल ह्या विशयाचेर 10 मिनिटांचो एक पाठ (Lesson) दिलो. हो पाठ निवेदनातल्यांन (Narrative) आसलो. दुसऱ्या गटाक संमोहनांत व्हरुन तोच पाठ तेच पद्धतीन शिकयलो. दोनय गटांक एकठांय करुन एक समान प्रस्नपत्रिका सोडोवंक सांगली आनी तिचें मुल्यमापन केलें. ज्या गटाच्या विद्यार्थ्यांक संमोहनांत व्हरुन पाठ शिकयलेलो ते विद्यार्थ्यांची तांचीं उत्तरां बरी आसली आनी तांका गुणूय बरें मेळ्ळे. हाचेवेल्यान संमोहनांत विद्यार्थ्यांची एकाग्रताय शक्त अधिक प्रमाणांत वाडटा हें सिद्ध जालें संमोहनात व्हरुन शिक्षकानी विद्यार्थ्यांक घराकडेन शिकुन आयल्ल्ले प्रश्न विचारले जाल्यार, संमोहन न्हिदेंत विद्यार्थी त्या प्रश्नांच्यो



बेसबऱ्यो जापो दितात. जाप बरोबर आसतना फकांडानी जाप चूक आसा अशें तर तांका सांग
जाल्यार तीं आपल्यो जापो अचूक आसात हे सामकीं ठासून सांगतात.

संमोहनांतल्यांन व्यक्तीमत्व विकास बरे तरेन साध्य करू येता. जायत्या जाणांक माचयेचो भंय (Stag fear) दिसता. गर्दे मुखार येवन उलोंवंक भियेतात. माचयेर चडप म्हणल्यार तांचेर कलकल येत हातपाय कडकडटात, घामाघूम जातात. मागीर एक उतर लेगीत तोंडातल्यान भायर सरना. अशे तरेच माचयेचो भयं संमोहनांतल्यान काडूंक येता. संमोहनांत व्हरून मनशाच्या मनाक घटमूट करून तांतू आत्मविस्वास निर्माण जागो करुन ताका धीर दिवं येता. कांय जाणांक मानसिक भंयांतल्यान वगीच आपल्या केसांक हात लावप, परत परत शर्ट सारखो करप, लेंस काडून वगीच तोंड पुसप असल्यो निरर्थक कृती करपाची संवय जांवन पडटा. संमोहन शास्त्रांत अश्या संवयांचेर बरे उपाय सांगल्यात. व्यक्तिमत्वाचें अशे तरेचे मानसिक दोश पयस करपाक आनीक आनी वखदाची गरज पडना.तोतरेंपण, नाखटां खावप, बोटां चोखप अशे तरेचे व्यक्तिमत्वाचे दोश मानशास्त्रीय उपायांतल्यांन बरे तरेन सुट्टात. देखून व्यक्तीमत्व विकासाक संमोहन हें एक वरदान. चड करुन विद्यार्थी वर्गाक ताचो भौव लाव जाता.

स्वसंमोहन

हिपनोटिस्ट जसो दुसऱ्याचेर हिपनोटिजमचो प्रयोग करता, तसोच स्वता आपणाचेरूय करता. आपणे आपणाचेरूच केल्ल्या संमोहन प्रयोगाक स्वसंमोहन वा (Self-Hypnotism) म्हणटात.

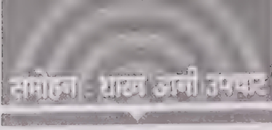
स्वसंमोहन करपाक दुसऱ्या कोणाची गरज लागना. आपणाक जसो सोयीचो वेळ मेळटा तेन्ना तें करूं येता. शांत न्हिदे खातीर, मानसीक ताण तणाव बी पयस करूंक स्वसंमोहन खुबच बऱ्याक पडटा. विद्यार्थ्यांक आपसंमोहनाचे बरेच फायदे मेळटात. सकाळच्या शांत वेळार वा सांजवेळार वा न्हिदूंक वता तेन्ना करूं येता.

उपाशी पोटार वा जेवंचे जेवन संमोहन करचें न्हय. उपाशी पोटार मनाची एकाग्रताय जायना. जाल्यार, भरिल्ल्या पोटार सुस्ती येवन न्हीद लागूंक शकता. सुरवेक आपसंमोहनाचो प्रयोग करचे पयलीं ह्या तंत्राची कळाशी जाणकार संमोहका कडसून शिकून घेवंची. पुस्तक वाचून वा कॅसेट लावनूय स्वसंमोहन करतात, पूण तें तंत्रशुद्ध जायना. जाणकार संमोहकाच्या हाताखाला संमोहन शिकतात तेन्ना आपल्यो खंय खंय चुको जातात तें समजून, त्यो सुदारपाक मेळटा.

स्वसंमोहन भलायकेन बरे आशिल्ल्या खंयचेय व्यक्तीन करूं येता. काळजाचो खर आताक येवन गेल्लो आसल्यार वा 'फीट' बी येता (Epilepsy) वा खर मानसीक दुयेंस बी आसत तर स्वसंमोहन करचें न्हय. थंडी जोर वा खोकली बी येता तेन्ना संमोहन करचें न्हय. कारण मनाची एकाग्रताय बरे तरेन जायना. संमोहनांत मनाची एकाग्रताय सादूंक जाय, तेन्नाच प्रयोग बरो जाता.

स्वसंमोहन हो ध्यानाचोच एक प्रकार. ध्यानावस्थेंत (संमोहनाचे पयले वा दुसरे अवस्थेंत) अंतर्मनांत जावपी प्रक्रियेचो खोलायेन विचार जाता. संमोहनाचे खोल अवस्थेंत गेल्या उपरांत अंतर्मनाच्या शक्तीचो व्हडा प्रमाणांत उपेग करूं येता. चिंता, भंय, न्यूनगंड, कमीपणाची भावना, नकारार्थी विचार अशा अनेक भावनांचो निचरो मेंदवा कडल्यान जाता.

आत्मविस्वास आनी आत्मीक सूख ध्यानसाधनेन मेळटा. मनाचेर जैत मेळोवंक ध्यानसाधना होच एक प्रभावी उपाय. स्वामी विवेकानंदांनी म्हणलां ''तुमचो जर 33 कोटी देवांचेर विस्वास आसा आनी स्वताचेर जर ना जाल्यार तुमकां कांयच साध्य जावचें ना. सोंप्यो आनी साद्योय



गजाली लेगीत कठीण दिसूंक लागतल्यो".

खर कश्ट आनी पिडेन खचून गेल्लो मनीस फकत श्रद्धेच्या आनी आत्मीक बळाचेर मा
जावंक शकता. महात्मा गांधीजींच्या अहिंसेवेल्या विस्वासान देशाक स्वतंत्रताय मेळोवन दि
अंतराळ संशोधक आनी शास्त्रज्ञ स्टीफन हॉकिंग असाध्य अशा दुयेंसांचेर मात करुन ना
जोडूंक शकलो, तें फकत आत्मबळा खातीर.

संमोहनांत सुचवण्यो (Suggestion) दितात तांका **'संमोहन सुचना'** अशें म्हणटात. संमो
सुचना दोन भासांच्यो आसात. (Pre-Suggestions) आनी (Post-Suggestion
संमोहीत जाता तेन्ना पूर्व सुचोवण्यो घेतात. जाल्यार संमोहनात गेल्या उपरांत उत्तर सुचोव
घेतात. स्वसंमोहनात दोनूय तरांच्यो सुचोवण्यो आपले आपूण घेवंच्यो आसतात. देखून तां
स्वसुचवण्यो अशेंय म्हणटात. ह्यो सुचना वा आपसुचोवण्यो म्हणल्यार एके परीन मन
'प्रॉग्रामिंग' करप अशें म्हणल्यार चड बरें. आत्मसुचोवणी म्हणल्यार आपल्याच मनाक क
दिल्ली खास अशी जाणविकाय. ही जाणीव सातत्यान घेतले उपरांत तातुंतल्यान एका विशिष्ट
उद्देशा कडेन घेवन वचपाचो निर्धार रुपांतरीत जाता.

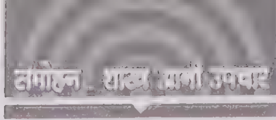
सातत्यान घेतिल्ल्या सुचनांच्या माध्यमांतल्यान, एका थारावीक ध्येया कडेन घेवन वचपाच
प्रेरणा मेळटा. देखून स्वयंसुचनाक संमोहनांत चड महत्व दिलां. संमोहनांत ज्यो सुचना घेवपाच्
त्यो मिळमिळीत घेनासतना संवेदनपूर्ण आसूंक जाय. संगणकांत दर एका फायलींनी ज
(Programming) केल्लें आसता आनी त्यो उगडल्यो की तशेच तरेचो 'Output' दाखयत
तेचपरी संमोहन सुचनांय काम करतात. देखून आत्मसुचनांची भास (The Language of Se
Suggestions) तितलीच प्रभावी आसूंक जाय.

नामनेचे संमोहन शास्त्रज्ञ सर एमील कुए हांची एक सुचना अख्ख्या जगांत फामाद जाली. 'हां
दर दिसा दर बाबतींत चडांत चड प्रगती करीत आसां.' संमोहनांतली ही तांची सुचोवणी अज्रंव
जाली. मन केन्ना केन्ना कळत नकळत जायते खेपे न्हयकारी विचार करता. देखीक, 'म्हजे नशी
फुटकें... म्हजे केन्नाच बरें जावचें ना... वा म्हाका सूख म्हणटात तें केन्नाच मेळचें नां... आमच
नकळत असल्यो न्हयकारी सुचना अंतर्मनांत रिगतात, आनी आमच्या अंतर्मनांत खोल रिगू

ावतात अंतर्मनांत गेल्ल्यो अशे तरेंच्यो सुचोवण्यो चुकनासताना काम करूंक लागतात. देखून ाकारार्थी विचार मनाक लागीं येवंक दिवंक उपकरना. हेच पासत सदांच बरें उलोवचें, आनी बरें ायकुचें. सुरवेक सांगलां ते प्रमाण संमोहनांतल्या सुचनांक खूब म्हत्व आसा. सुचना कश्यो ासच्यो तें आतां पळोवंया.

ंमोहन सुचना खातीर आपणाक जी भास बरी समजता, ते भाशेंत घेवंच्यो. आपसुचोवणी अमुकच भाशेंत आसपाक जाय अशें बंधन ना. संमोहन सुचना एकदम ल्हान ल्हान वाक्यांत आसप बऱ्यो. लांबलचक वाक्यां आसचीं न्हय. तीं वाक्यां सदांच हयकारी आसचीं. देखीक, म्हाका आतां चिंता वा भंय दिसना'अशा वाक्याच्या जाग्यार 'म्हजी चिंता आनी भंय उणो जायत आसा. म्हजे भितर मानसीक धीर आनी बळ वाडत आसा'. सुचना वर्तमानकाळांत आसूंक जाय असोय एक नेम आसा. आपूण ज्यो सुचना घेतां, तांचेर पूर्ण विस्वास जाय. दुबावान, अविस्वासान संमोहन सुचना घेवंच्यो न्हय. जितलो विस्वास आनी श्रद्धा चड तितलो फायदो चड.

संमोहनांत वच्चे पयलीं आपले निजी प्रस्न आनी तांचे खातीर घेवपाच्यो आपसुचोवण्यो कसल्यो आसच्यो हांची वळेरी करूंक जाय. दरेक सुचना सकारात्मक आसूंक जाय. संमोहन सुचना ल्हवू ल्हवू काम करूंक लागतात. चार आठ दिसांनी तांचो परिणाम दिसना. देखून अखंडपणान आनी संयमान त्यो घेत रावंक जाय. खंयच्याय कामाचो फायदो आमकां रोखडोच अपेक्षीत आसता. संमोहन सुचनांचो फायदो खात्रीन जाता. पूण मातसो संयम आनी धीर धरूंक जाय. स्वसंमोहनांत वच्चे पयलीं आपले खंयचे खंयचे प्रस्न आसात, संमोहनात वचपाचो उद्देश कितें, हें पयलीं थारावचें. त्या त्या प्रस्नाचें म्हत्व वळखून तांची एक वळेरी करची. आपल्या सबावांत दोश वा संवयेंत कांय दोश आसत जाल्यार तांचे पयलीं विश्लेशण करप बरें. हाचे वेल्यान सुचनांची दिका आनी स्वरूप थारावंक सोंपें जाता. एकदां हो सुचोवणी कार्यक्रम थारलो कीं मागीर त्या त्या प्रस्नांक वा सबाव दोशाक सुचनांची रुपरेशा थारावप. संमोहनांत गेल्या उपरांत क्रमान त्यो सुचना मनांतल्या मनांत घोळयत रावप. सुचना वास्तवतेचें शिमे भितर आसूंक जाय. देखीक, केन्नाच वेंचणुकेंत उबो रावूंक नाशिल्ले व्यक्तीन आपूण अमूक अमूक मंत्री जातलों, अशे तरेची सुचना घेवंची न्हय. सॉर्त ना काडप्यांनी आपणाक लाखाचें इनाम लागलां अशी सुचनाय घेवची



न्हय वा कल्पचित्र पळोंवचें न्ही. जी गजाल खरेंपणी घडूं येता वा जावं येता तशाच स्वरुपा सुचना आसप हो सामान्य उद्देश सदांच मतींत दवरचो.

संमोहन सुचनांचे आनीक एक पथ्य म्हणल्यार सुचना आपलें बरें आनी हेरांचेंय बरें अ स्वरुपाची आसूंक जाय. आपलें बरें, आपलो फायदो आनी हेरांचे वायट वा लुकसाण अ केन्नाच आसूंक फावना. संमोहनांत सुचना घेवन जातकच कल्पचित्रां पळोवंक जाय. घेतिल्ल सुचोवणेचो आपल्याक अपेक्षीत अणभव येता अशीं कल्पचित्रां दुदांत साखर म्हणटात पळय तशीं काम करूंक लागतात. शिकपी विद्यार्थ्यांनी आत्मविस्वास, मनाची एकग्रताय हाचेर सुचन घेवंक जाय. परिक्षेचो भंय वा अभ्यासाचो दबाव बी मनांतल्यान काडून उडोवंक संमोहन सुचन घेतल्या उपरांत तांचो परिणाम आपसूक कळूंक लागता. ''संमोहन आनी व्यक्तीमत्व विकास' हे कार्यशाळेंत कोर्स पुराय केल्ल्या चडश्या विद्यार्थ्यांक स्वसंमोहनाचें तंत्रूय शिकयतात.

संमोहनाच्यो तीन अवस्था आसतात. पयली अवस्था म्हणल्यार सामकी तरल, दुसरी अवस्थ मध्यम, आनी तिसरी अवस्था म्हणल्यार समाधी भशेन खोल अवस्था. सर्वसादारणपणान संमोहनांतली पयली अवस्थाय स्वसुचना घेवंक उपकारता. दुसऱ्या पावंड्यार पावूंकच जाय अशें ना. खूब सराव केले उपरांत ही अवस्थाय अणभवंक मेळटा, पूण सदांच ती जाय अशें ना. संमोहनाचो सरळ संबंध मनशाच्या मना कडेन आसता. मन जितलें थीर आनी शांत जाता, पूण एकाग्र जाता तितली संमोहनांतली खोलाय अणभवूंक मेळटा. मनांत एक सारके हेर विचार येत रावत जाल्यार, मन अस्थीर जाल्लें आसत जाल्यार, संमोहन येसस्वी जायना. देखून एकदम शांत थीर मनांत संमोहनाचो सराव करूंक जाय. आतां स्वसंमोहन कशें करतात तें पळोवंया.

आपसंमोहन आरामशीर कदेलार बसून (फाट आनी मानेक फाटल्यान तेंको जाय) वा शवासनांत न्हिदून करतात. दोनूय पांयां भितर किमान एका फुटाचें अंतर दवरचें. दोनूय हात कुडी पसून मातशे भायर दवरचे आनी स्वासाचेर लक्ष दिवंचें. लांब स्वास घेवंचो आनी सोडचो. आतां तुमच्या नाकाच्या तेमका कडेन लक्ष थीर दवरून पळयत रावचें. मनांतले एकूणएक विचार काडून मन सामकें रिकामें करचें. ''म्हजें मन सामकें शांत जायत आसा... शरीर शांत आनी सदळ जायत आसा... कुडीचो दर एक स्नायू शिथील आनी सदळ जायत आसा... म्हजे दोळे जड जावंक लागल्यात... दोळ्यांच्यो पातकड्यो जड जावंक लागल्यात... म्हाका न्हीद येता...

शेंत ऽ ऽ ऽ न्हीद...' आतां धा ते एक आंकडे देंवत्या क्रमान मेजतां मेजतां, दर एका आंकड्या णाण न्हीद वाडत वता... खोल ऽ ऽ ऽ शांत न्हिदेंत वता शांत... रिलेक्स... न्हिदेंत'' (अशें णून धा ते एक अंक सवकासायेन मेजचे... आंकडे मेजतां मेजतां दोळेय धांपून येतात. आयले जाल्यारूय ते धांपचें. आतां, 'म्हजे दोळे गच्च बंद जाल्यात. कितलोय प्रयत्न केल्यार ते मात गीत उगडनात.. गच्च बंद जाल्यात..! (दोळे उगडपाक प्रयत्न करून पळयात, दोळे डनात) आतां मन रिलेक्स जालां. कुडीचो दर एक अवयव रिलेक्स करात. सकयल्यान णल्यार पावलां... चपकुलां... पोंवठो... धोपरां... जांगडां... पोट... हड्डें... फाट... त... मान... चेरो... आनी तकली शिथील करात. रिलेक्स करात. (आतां तुमकां न्हिदेंत ल्ले भाशेन दिसतलें). 'हांव खोल खोल न्हिदेंत गेलां... ''म्हजें अंतर्मन मात जागेंच आसा.' आतां कांय सुचना घेयात.) 'म्हजें अंतर्मन त्यो सुचना आयकत आसा. त्या सुचना प्रमाण म्हजें अंतर्मन जागे जाल्या उपरांत काम करूंक लागतलें. म्हाका ताचो खूब फायदो जातलो. म्हजो ताचेर पूर्ण विस्वास आसा''. (अशे म्हणून आपल्यो सुचना मनांतल्या मनांत घोळयत रावच्यो). दर सुचनेची पुनरावृत्ती करीत रावंची. सुचना घेवन जाल्यां उपरांत जागें जावपाची सुचना घेवची. एक ते पांच अंक मेजचे. ''दर अंका गणीत आपल्याक खूब आनंद जातलो. मन शांत, प्रसन्न जातलें. खूबच उमेद जातली''. अशें म्हणून एक ते पांच आंकडे सवकासायेन (1... 2... 3... 4... आनी 5) मेजचे. 5 हो आंकडो म्हणटनाच जाग येतली. दोळे उगडून सवकास उठून बसात.

स्वसंमोहन शांत जाग्यार कोणाची आडखळ येवंची ना अशा जाग्यार करचें. बसींत वा रेल्वे प्रवासांत केलें जाल्यार वांगडा कोणूय आसा हाची खात्री करात. संमोहनांत गेल्या उपरांत परत जागो जाय मेरेन वीस ते तीस मिनटांचो वेळ लागता. मदल्या काळांत कोणेंच येवन तुका उठोवचें न्हय. देखून घरच्यांक हाची कल्पना दिवप बरी. संमोहन करतना दाराक भितरल्यान खिळी लावची न्हय. संमोहनांत वचपाच्यो वेगवेगळ्यो पद्दती आसात. वयर दिल्या ती एक सोंपी पद्दत. संमोहनाचे तरल संक्रमण अवस्थेंत गेले उपरांत आनीक खोल वचपाचें एक वेगळें तंत्र आसा. पूण ते जाणकारां कडल्यान शिकून घेवप सदांच बरें. संमोहनांत कांय वेळ गेल्या उपरांत, जेन्ना जाग येता तेन्ना जायत्या जाणांक आपणाचेर संमोहनाचो प्रयोग जावंक ना अशें दिसता. पूण ते



खरें न्हय. संमोहनात खरेंपणी गेला कांय ना हें तपासून पळोंव येता. देखीक, ह
'लॉक' (दोनूय हाताचीं बोटां एकामेकांत घालून घट धरप आनी सोडपाचो प्रयत्न करप) स
जमना, वा दोळे उगडूंक जायना आदी. कार्यशाळेंत वचून संमोहनाचे बारकावे शिकून स्वसं
घरा करप बरें. संमोहन वेळ मेळ्ळ्यार दिसाक दोनदां लेगीत करूं येता. एक दीस केन्नाय
खंड पडल्यार उपकारता. स्वसंमोहन म्हणल्यार मानसशास्त्राचें एक सोंपें तंत्र. ध्यानाव
वचपाचो एक सोंपो मार्ग.संमोहनाक सोवळें वोवळें बी तसलें कांय एक लागना. मन आनी
प्रसन्न उरपाक स्वसंमोहन जरूर करून पळयात. संमोहनांतल्यान जागो जाता तेन्ना मनाक
शारिराक खूब शिथिलताय (Relaxation) आनी खूब बरें दिसता.

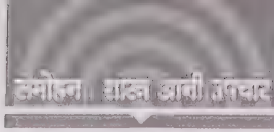
विद्यार्थ्यां खातीर संमोहन आनी ध्यानकुरू

3257

ंमोहन (Self Hypnotism) हो ध्यानांत वचपाचो एक 'शॉर्टकट' अशें म्हणल्यार जाता. दम सोंपेपणी आनी सहज करपा सारको संमोहनाचो हो एक सोंपो प्रयोग, जाका संमोहन ची गरज लागना. एकदां तें शिकून घेतलें की सरावांतल्यान सोंपेपणी प्रयोग येसस्वी जाता. संमोहनांत वचचें पयलीं पांच धा मिनटां प्राणायाम करप चड बरें. कुडीचें 'वॉर्मअप' तर ताच, त्या भायर उस्वास घेवप आनी सोडप हें क्रियेंतल्यान कुडींत रक्ताभिसरणूय जावन मन नी कूड ताजीतवानी जाता. स्वसंमोहन हें तंत्र तशें नवें न्हय. पुर्विल्ल्या काळांत साधू पुरूश गविद्येंत पारंगत आसले, तांका स्वसंमोहनाचें तंत्र अवगत असलें. वर्सांचीं वर्सां एकाच ग्यार थीर मनान आनी थीर कुडीन समाधी अवस्थेंत वचून ते ध्यान करताले. संमोहनाचो तो क नमुनोच आसुंये. संमोहनाच्यो तीन अवस्था आसात. तातुंतली पयली अवस्था **तरल क्रमण अवस्था** "Hypno Lethargic stage" ही सोंपेपणी अणभवूंक येता. दुसरी **मध्यम वस्था**, "Cataleptic" आनी तिसरी चड खोल **समाधीस्थित संक्रमण अवस्था** Somnambulistic''. ह्या तीन अवस्थां भितर निमणी अवस्था ही समाधी भशेन.

सरे अवस्थेंत संमोहीत व्यक्ती जिणेच्या एका खेरीत आनी असामान्य खिणाचो अणभव घेता. का वेगळ्या वातावरणाची खोशी अणभवता. अशे अवस्थेंत ते व्यक्तीचे दोळेय उक्ते आसतात. ती न्हिदेंत आसता पूण चलपाचोय अणभव घेता. आपली कूड पुराय घट्ट कवंचेची जाल्या, अशें सांगल्यार तिका ताचो अणभव येता. उबो रावून चलपाची वा कसलीय कठीण अशी कृती करता. ही अवस्था म्हणल्यार भेरावपाची (Anaesthetic) अवस्था. अशी अवस्था एकदां मेळ्ळी जाल्यार दांत लेगीत भेरायनासतना काडूंक मेळटात. वैजकी संमोहन उपायांक (Clinical Hypnosis) ही अवस्था सामकी योग्य अशें मानतात. ही अवस्था सादपूय खूब कठीण. माची संमोहन प्रयोगांत डॉ. लुय आनी पी. सी. सरकार असले प्रयोग करताले.

विद्यार्थ्यां खातीर स्वसंमोहनाचे जायते फायदे सांगल्यात. वर्गांत जेन्ना शिक्षक भुरग्यांक शिकपाचें म्हत्व सांगता वा अभ्यास कसो करप हाचें मार्गदर्शन करता, तेन्ना चडश्या विद्यार्थ्यांक तें



आयकुपाची उबगण येता. देखून ते आयकुपाक सोदिनात. शीक म्हूण सांगल्यार विद्यार्थ कपलाक मिरयो पडटात. (हातूंत कांय भुरगीं आडवाद आसूं येतात.). पूण संमोहनांत व्हरू विद्यार्थ्यांक हें सगलें सांगलें तर तें आयकून घेवपा बगर खंयचोच हेर पर्याय आसना. संमोह तांचे खातीर तयार केल्ल्यो सुचोवण्यो एका खाशेल्या तंत्रान सांगता, न्हिदेंत गेल्ले एकूण विद्यार्थी त्यो मन एकाग्र करून आयकत रावतात. ते आयकतात म्हणचे परस तांचें अं आयकता. अंतर्मन अविरोधी (Passive) आशिल्ल्या कारणान, दिल्ल्यो सुचना तें मुकाट आयकून घेता. बंड करिना, वा असहकार्य करिना. हाचें कारण हिप्नोटिस्टाचो तांच्या मन पूर्ण ताबो आनी शेक आसता. संमोहनांतल्यान जागे जाल्या उपरांत ते व्यक्तीचें भायलें अंतर्मनाक दिल्ल्या सुचोवण्यांक पाळो दिता. अशे तरेन विद्यार्थ्यांक शिकपा खातीर संम मार्गदर्शक थारता.

स्वसंमोहनांत गेल्या उपरांत ज्यो सुचना घेतात, तांकां **उत्तर-सुचोवण्यो** म्हणटात. शिव विद्यार्थ्यांक लाबदायक अश्यो सुचोवण्यो कश्यो तयार करूंक जाय, तें सकयल दिल्ल सुचोवण्यो वाचल्यार बरे तरेन समजतलें. देखीक ''हांव संमोहनांत गेलां, पूण म्हजें अंतर्मन पु जागेंच आसा, हांव खूब बऱ्यो सुचोवण्यो घेतां. तांचेर म्हजो विस्वास आनी श्रद्धा आसा. सगल्या सुचोवण्योंचो म्हाका जायतो फायदो जातलो''.

सकयल दिल्ल्यो सुचवण्यो पळयात :

1. आयज सावन म्हजो आत्मविस्वास खूबच वाडत आसा आनी तो चड आनी चड वाडत आसा.

2. म्हजें लक्ष आतां अभ्यासाचेर पूर्ण केंद्रीत जायत आसा. हांव शिकतां, वाचतां, बरयतां, तें सगलें, बरे तरेन लक्षांत दवरतां. ताची याद म्हज्या मनांत सामकी घट उरता.

3. म्हज्या मनांत अभ्यासाची आवड निर्माण जायत आसा. शिकून खूब बरे तरेन पेप बरोवपाची खूबच इत्सा आनी आत्मविस्वास निर्माण जायत आसा.

4. हांव आतां परिक्षेंत खूब व्हड येस आंवडेतां.

5. म्हज्या मनांतलो परिक्षेचो भंय सामको नाच्च जावन गेला. आतां परिक्षेचो ताण म्हाका साप्प दिसना. कारण म्हजो आत्मविस्वास साबार पटींनीं वाडत आसा. म्हज्यांतली इत्साशक्त (Will Power) वाडत आसा.

6. हांव दर दिसा, दर क्षेत्रांत, सतत विकास करीत आसां.

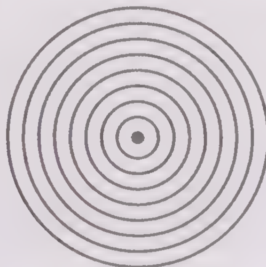
7. हांव पुराय सकारात्मक विचार करतां. जिविता कडेन पळोवपाची म्हजी नदर सकारात्मक जायत आसा.

8. म्हज्यांतल्या बऱ्या गुणांचो, कौशल्यांचो खुबच विकास जायत आसा.

9. म्हज्या व्यक्तिमत्वाचे सगळे दोश पयस वचून, म्हज्या व्यक्तिमत्वाचो दिशीं दिशीं विकास जायत आसात.

10 आतां हांव सदांच येसाचोच विचार करतां. परिक्षेतलें येस म्हाका म्हज्या दोळ्यां सामकार दिसता.

अशे तरेन ल्हान ल्हान वाक्यांनी सुचना आसप बऱ्यो. तशेंच दर एक सुचनेची जितले खेपे पुनरावृत्ती (Repetition) जाता, तितलो ताचो परिणाम चड बरो दिसूंक लागता.



'त्राटक' (ध्यानकुरु) चिन्हाचो नमुनो

चित्रांत दाखयलां ते प्रमाण कागदाचेर सादारण 16 सें.मी. परिघाचें एक वर्तुळ मारचें आनी ताचे

भितर ल्हान ल्हान वर्तुळां मारून मदल्या जाग्यार एक तिबो कसो काडचो. दोळ्यां मुखार d
मिटर अंतरा वेल्यान मध्य बिंदू कडेन एकटक पळयत रावचें. कांय मिनटांनी दोळे धांपल
उपरांत त्या चित्राची प्रतिमा बंद दोळ्यां मुखार येवंक लागतली. दोळ्यांचेर ताण येवंक दिवं
न्हय. ध्यानकुरु निरिक्षणाचो सराव करतना दोळे चड दुखूंक लागले वा दुकां येंवंक लाग
जाल्यार विद्यार्थ्यांनी सराव करचो न्हय. तशेंच ध्यानकुरू निरिक्षण दिसांतल्यान एक वा द
वेळा करचें.

संमोहन शिबिरांत, विद्यार्थ्यांक संमोहनात व्हरुन सूचना दिवन जाल्या उपरांत, सर्जनशी
कल्पचित्रां (Creative Visualisation) पळोंवंक सांगतात. आपणांक आत्मविस्वा
आयला. आनी आपूण पेपर सोंपेपणीं बरयतां. मनांत बाळगिल्ले अपेक्षे प्रमाण परिक्षेच
निकालूय मना सारको येता. पास जाल्ल्याची खोशी, संमोहनांत पूर्ण न्हिदिल्ल्या विद्यार्थ्यांच्
मुखामळार दिसूंक लागता. इतलेंच न्हय तर संमोहनाचे न्हिदेंत तांच्या शिक्षकान एखाद्य
विशयाचेर (अभ्यासक्रमांत आशिल्ल्या विशयाचेर) आदारीत प्रस्न विचारल्यार, ते उमेदीन त्य
प्रस्नांच्यो जापोय चुकनासतना सांगतात.

संमोहन शिबिरांत वांटो घेतिल्ल्या विद्यार्थ्यां मदीं थोड्याच दिसां भितर सकारात्मक बदल दिसूंव
लागतात. देखीक सकाळीं उठून अभ्यासाक बसपाक आळशीपणां करपी विद्यार्थी, सकाळ
बेगीन आनी नेमान त्याच वेळार उठून अभ्यासाक बसतात. शिकपाची स्फूर्त आनी उमेद तांचे
भितर दिसूंक लागता आनी ते मन लावन शिकतात.

अभ्यासाचेर लक्ष पुराय केंद्रीत जावचें, वाडचें म्हूण संमोहन शिकल्या उपरांत, ध्यानकुर
चिन्हाचो सराव करपाचें एक तंत्र भुरग्यांनी शिकून घेतल्यार, तांची एकाग्रताय शक्त आनी
मनाची थीरताय (Concentration Power and Mind Stability) वाडूंक बरीच मजत जाता.
त्राटक म्हणल्यार एखादऱ्या चित्रा कडेन वा कुरू केल्ल्या एखादऱ्या विशिश्ट चिन्हा कडेन थीर
नदरेन एक सारकें पळयत रावप. ध्यानकुरु निरिक्षण करता आसतना दोळ्यांच्या पातकड्यांची
हालचाल मातूय करची न्हय. वा दोळे आनी नदर मातूय कुशीक काडिनासतना एकाग्र चित्तान

ानी एकाग्र मनान त्या विशिश्ट वस्तू कडेन वा चित्रा कडेन पळयत रावचें.

ध्यानकुरु निरिक्षणान दोळ्यांची पिडाय बरी जाता अशें सांगतात. लागींच्यान पळोवपाचो ध्यानकुरु सराव, एका जाग्यार बसून चित्र वा कुरू लागीं दवरून करतात, जाल्यार पयसुल्ल्या ागा वेल्यान वस्तू कडेन पळोवनूय त्राटकाचो अभ्यास करूं येता. ही खूण वा कुरु म्हणल्यार यसुल्ल्या जाग्यार आसपी एखादऱ्या दोंगराची तेंगशी, वा मोटत्या रुखाची तेंगशी वा टी.व्ही. ंटेनाच्या उंचायेची तेंगशी. लागींच्यान जशी ध्यानकुरु पळयतात तेच भाशेन ही कुरू वा खूण ूब अंतरावेल्यान लेगीत पळोवं येता. सुरवेक तीन चार मिनटां आनी ल्हवू ल्हवू वेळ वाडोवं ेता.

ूर्य पुराय उदेवंचे पयलीं सकाळचीं किर्णां मोव आसतात, तेन्ना सूर्या कडेन पळोवन लेगीत त्राटकाचो सराव करतात ताका सूर्यध्यान अशें म्हणटात. मात खर वताच्या किर्णां कडेन पळोवन सूर्यध्यान करचें न्हय. सूर्यध्यान सरळ सुर्याक ना पळयतां ताच्या पडबिंबा कडेन पळोवनूय करतात. सूर्यध्यान उदेंतेच्या सुर्या कडेन पळोवन करचें, सूर्यध्यान करतना खुबूच आनंद मेळटा. मनाचो शीण वता. मन सामकें ताजें टवटवीत (Fresh) जाता. जायत्या जाणांक सूर्यध्यान करतना कुडींतल्यान कंपन जावन (Vibration) तोंडांतल्यानूय वेगळेच आवाज बी येतात. कांय थोडे अंतर चलूनय वतात. सूर्यध्यान करतना घराचे गच्चेर बी वा दोंगराच्या उंचेल्या जाग्यार वचून करचें न्हय.

संमोहन शिबिरांनी वांटो घेतिल्ले चडशे विद्यार्थी, घरा नेमान त्राटकाचो सराव करतात. तांकां ताचो बरो अणभव आयला. खुणे कडेन वा चित्राच्या मदल्या बिंदू कडेन एकटक पळोवन जशें त्राटक निरिक्षण करतात तशेंच 'ज्योती त्राटकूय' करतात. ज्योती त्राटक म्हणल्यार दिव्याचे पेट्टे वाती कडेन एकटक पळयत रावप. शुद्ध तुपाचो दिवो त्राटका खातीर वापरतात. मेणवाती कडेन पळोवनूय त्राटकाचो सराव करतात. दोळे वळून आयले म्हणटकीच सहज दोळे बंद करप. बंद दोळ्यां सामकार जी प्रतिमा येता, ती साबार भाशेन आसता. ते प्रतिमेचो आकार वा रुप तशेंच तातुंतले रंगूय बदलतात.



सुरवेक ही प्रतिमा थोड्यांक दिसना, वा रंगांत बदल जायना, पूण सराव बंद करचो न्हय. दिसांनी बरो अणभव येवंक लागता. संमोहनाच्या वर्गांत ध्यानकुरु निरिक्षणाचो सराव विद्य कडल्यान करून घेतात. सुरवेक एक दोन दीस तांकां कांयच दिसना. फकत काळ्या धव्या र तिबे कशे दिसतात. पूण मुखार मुखार ही प्रतिमा तरेकवार रंगांतल्यान दोळ्या सामकार ये लागता. केन्ना केन्ना 'सुदर्शनचक्र' घुंवता तशेंय घुंवता. विद्यार्थी स्वता तसो अणभव घे ध्यानसाधनेंत जायते कडेन ज्योती - त्राटकाचो उल्लेख आयला. श्री. माताजी निर्मलादेवी सहजयोगध्यान साधनेंत फोट्या सामकार ज्योत पेटोवन दवरपाक (दिवो वा मेणवात) सांग ज्योती कडेन थीर नदरेन पळयत रावन ध्यानसाधना करतना, कुंडलीनी जागी करपाचो वि सांगला, हेंवूय एके तरेचें त्राटक वा ध्यानकुरू निरिक्षण. व्यक्तीमत्व विकासा खातीर विद्याथ्य नेमान स्वसंमोहन आनी ध्यानकुरु निरिक्षण करुन ह्या तंत्राचो लाब करुन घेवंचो. त्राटक निरि सरावाचो जायतो बरो अणभव विद्यार्थ्यांक येता. अभ्यासांत लक्ष केंद्रीत जावपा पसत ध्यान निरिक्षण विद्यार्थ्यांनी अवश्य करचें.

सर्जनशील कल्पचित्र

रेक मनीस सपनां पळयता. कांय सपनां सहज येतात आनी सहजतायेन नाच्च जातात. जिवितांत कितें तरी मेळोवपा खातीर जीं सपनां आमी पळयतात, तांची पुर्तताय वास्तव रुपांत जावंची हे ासत मनीस सतत प्रयत्नशील आसता. एका ध्यासान, हावेसान तीं सपनां फळावप म्हणल्यार सर्जनशील कल्पचित्र' (Creative Visualisation). एक म्हणणी आसा. 'पेरता तशें रुजता.' ब्रें बीं पेरल्यार पिकूय बरेंच येतलें. एका खिणाक हजारांनी चिंतनां मनांत येतात आनी वतात. पूण कांय चिंतनां कितलोय प्रयत्न केल्यार मनाच्या पड्ड्या वेल्यान हालनात.

सर्जनशील कल्पचित्र पळोवप म्हणल्यार कल्पना शक्तीच्या महादारांतल्यान आपल्याक जें कितें जाय, आपणाक जें कितें मेळोवपाचें आसा, ताचें मना मुखार सतत चित्र उबें करप, जें सपन मनांत बाळगिलां तें खरेंपणी साकार कशें करूं येता, हाचो मनांतल्या मनांत सराव करप. मनचित्रां पळोवप म्हणल्यार दिसा सपनां (Day Dreaming) पळोवप अशें न्हय. मनचित्रांच्या राज्यांत वास्तवतायेंचे भान दवरून मनांतले विचार वास्तवांत कशे तरेन खरे करुं येतात. हाचे विशीं भान दवरप. कंवचेचीं आयदनां विकून आपूण एक व्हड व्यापारी जावन, जायतो दुडू जोडून नांवारुपाक येतलों, अश्या सपनांत गुल्ल जावन अखेरेक शेख अहमद आपल्याच कंवचेच्या वस्तूंचेर खोंट मारता, ही खबर दिसा सपनांत मोडटा. दिसा सपनां पळोवप म्हणल्यार कल्पनेच्या राज्यांत रमून वचप. कल्पचित्रांची संकल्पना जायती वेगळी, हें मतींत दवरूंक जाय.

कल्पचित्रांत जें शक्य ना ते गजालीविशीं चिंतप करचें न्हय. सामान्य परिस्थिती भायली वा कुवती भायली गजाल घडची, अशें कल्पचित्र पळोवप टाळचें. एका पेल्यांत, दोन पेल्यांनी जातलें इतलें उदक ओतपाचो यत्न केलो जाल्यार उदक भायर रकतलें, हो नेम हांगा लागू पडटा.

सगले येसस्वी मनीस कळत नकळत सर्जनशील कल्पचित्र पळयतात. देखून सतत कल्पचित्रां पळोवपाची मनशाची संवय बरी अशें म्हणटात. दरेक कृतीशील चिंतपांत आमची सर्जनशीलताय चड घटमूट जाता. देखून अशा कृतीशील विचारांतल्यान आमची जीण बदलता. जिवितांत येस, पयसो, इश्टागत, मोग आदी कल्पचित्रांतल्यांन मेळोवंक मजत जाता. कल्पचित्रांच्या सांगाताक



सकारात्मक विचार खूब गरजेचें. 'आपूण दुर्दैवी, आपूण फुटक्या नशिबाचों, आपूण निरुपे
आपले कडल्यान कोणेंच व्हड अपेक्षा करची न्हय.' अशे विचार सर्जनशील विचाराक मार
न्हयकारी विचार, निर्शेवणेंतल्यान येवपी खर चिंता, कल्पचित्राक बादा हाडटात. देखून स्वत
कमी लेखपाचीं चित्रां, गरीब जावपाचीं मनचित्रां पळोवंचीं न्हय.

संमोहन वर्गांत आमच्या गुरुजींनी आमकां आपलो एक अणभव सांगिल्लो. एका लागींच
इश्टान गुरुजी कडल्यान एक मोठी रक्कम उश्णीं मागून घेतली. पूण ती रक्कम परती दिवंक
टाळाटाळ करूंक लागलो. गुरुजींनीं जायतें सांगून पळयलें, पूण तो मनीस पयशे परत दि
स्वसंमोहनांत गुरूजींनी तो इश्ट आपली रक्कम परत हाडून दिता आनी दोगूय जाण वेव्हार
केल्ले बद्दल खोस उक्तायतात, अशे तरेचें सर्जनशील कल्पचित्र जायते दीस पळयलें. एक दी
तो इश्ट आपूण जावन पयशे फारीक करूंक आयलो. सर्जनशील कल्पचित्रांत सातत्य जाय. ख
नासतना सकारात्मक विचारांतल्यान मना कडेन चिंतन मनन केल्यार येस मेळटा. फकत जा
विस्वास आनी सकारात्मक विचार.

कल्पचित्रां पळोवंपाक कोण कोणाक आडावंक शकना. एका भांकरूट मनशान गिरेस्त जावपा
कल्पचित्र फुलयलें म्हूण वायट कांयच ना. म्हणणीच आसा 'हातरुण पळोवन पांय पसरचे
कनिष्ठ दोतोरान व्हड सिनियर दोतोर जावपाचें सपन हें वास्तवतेक सोब सारकें आसा. पू
ऑफिसांत प्यून म्हूण काम करपी उणो शिकिल्ले व्यक्तीन उच्च पदार वचून बसपाचें सप
पळोवप वा रंगोवप ताच्या आवाक्या भायलें. देखून कल्पचित्रांची मर्यादा, आंवाट
सरभोंवतणची परिस्थिती, आपल्यांतल्यो कुवती ह्या सगल्यांचो विचार करुन पावल उबारुं
जाय. ल्हानशा फ्लॅटांत रावपी एक कारकून मोठ्या अपार्टमेंटांत रावपाचें सपन जरूर पळोवं
शकता. तेचवांगडा सपनाच्या मनोराज्याक प्रयत्नांचो सांगात जाय हेंवूय तितलेंच खरें.

सर्जनशील कल्पचित्र कशे तरेन काम करता, हाचें फाटलें मानसशास्त्र कितें ? हें आमी थोडे भित
पयलीं पळोवंया. मनाचे एकाग्रतायेक व्यक्तीचे मनाचे भावनेची जोड मेळून ती प्रबळ शक्तीं
परिवर्तीत जाता. संवसारांतलो दरेकलो मनीस कांय ना कांय प्रमाणांत अशी मनशक्ती निर्मा
करीत आसता, ती मुखार एके व्हड विश्वशक्तींत रुपांतरीत जाता. सतत एकेच विशिश
गजालीचेर खरपणान आनी अखंडपणान केल्लो विचार आनी ह्या विचारांच्या सांगाता

भावनेची साथ मेळून, सरभोंवतणी व्यापून राविल्ल्या विश्वशक्तीच्या समतोलाचेर परिणाम जावन, वातावरणांत बदल घडपाक मजत जाता.

सतत केल्ल्या चिंतनांतल्यान वा सतत पळयत राविल्ल्या मनचित्रांत अपेक्षीत ध्येय पूर्ण करपाची धांक निर्माण जाता. सुरवेक सांगिल्ले प्रमाण कल्पचित्रां फकत पळोवन उपकारना. तर तांची पुर्तताय करून घेवपाक जबर कश्ट, मेहनत, त्याग, श्रम गरजेचे. गायचें दूद घेवन दारादारांनी चलत भोंवपी म्हज्या भुरगेंपणांतलो दादू कुळेकार नांवाचो एक शेतकार; ताचो चलो आयज म्हज्याच गांवांत आपली स्वताची एक ल्हानशी डेअरी चलयता. दादून सुरवेक, मोटरसायकल घेतिल्ली. आयज तो रिक्शा आनी पिकपींनी दुदाची पुरवण करता. ताच्या येसाचें गुपित ताच्याच उतरांनी ताणें सांगिल्ले तें अशें, ''हांव एक व्हड डेअरीचो पात्रांव जातलों... स्वताची पिकअप घेतलों... घर बांदतलों..! ल्हान आसतना हायस्कुलांत शिकतना हांवें हेंच सपन पळयलें. एसएससी नापास जालों. पूण म्हजें सपन मूर्त रुपांत हांवें पळयलें. दोळ्यां मुखार. जेवतनां, खातनां! न्हिदेंत! जागेंपणी! हेंच सपन पळयलें. देवान तें पुर्णत्वाक हाडलें...'' सर्जनशील कल्पचित्रां सकारात्मक नदरेन पळयिल्लें येसाचें सपन! तें खरेंपणी सत जाता. त्या सपनांक कश्टांचे रंग जाय आनी चिकाटेची देग जाय.

एकाद्रे गजालीचो सतत सकारात्मक विचार करीत रावप आनी तशे तरेचीं चित्रां परतीं परतीं मनां कडेन जागयत रावप म्हणल्यार तेंच तेंच फिल्म परतें परतें पळयत रावप. फिल्म जरी तेंच आसलें, तरी तें पळयतना दर खेपे आमच्या विचारांची दिका आनी तिचें स्वरूप बदलप. पळयिल्ल्या चित्राचे पैलू वा चित्रांलंकार बदलप. हें करपाक खंयचींच अद्‌भूत शक्त, वा मंत्रतंत्राची गरज पडना. पळयिल्ल्या चित्रांत आमी कसलेच तरेचें भौतिक (Physical) बदल करिनात. तर आमी आमचे विचार वा नदर बदलतात. आमच्या जिवितांतली भावी सपनां पुराय करूंक आमी सपनां पळयतात, जीं सपनां वास्तवरुपांत खरेंपणी साकार जावपा सारकीं आसतात. सपनां मूर्तस्वरुपांत हाडपाचो प्रयत्न सर्जनशील कल्पचित्र करता.

सर्जनशिल कल्पचित्र कशें काम करता पळयात. तुमचो फोन वाजता. जाणें फोन केला ते व्यक्तीचो विचार तुमचे तकलेंत जायते खेपे येवन गेल्लो आसता. 'तो आयज घडये फोन करतलो' अशें म्हणपाक ज्युस्त तोच मनीस फोन करता. खरें म्हणल्यार तुमच्या मनचित्रांच्या



पड्ड्यार, तुमी ते व्यक्तीक फोन करतना कल्पचित्रीत केल्ली आसता. दुसरें उदाहरण. तु
एक कसलें तरी पुस्तक वाचपाचें आसलें, आनी तें तुमकां तुमच्या एका इश्टा कडेन मेळट
अशे तरेचें कल्पचित्र जायते दीस तुमच्या मनांपड्ड्यार दिसता. एक दीस खरेंपणी, त्या
कडेन तुमकां जाय तें पुस्तक सांपडटा.

आमच्या सुप्त मनांत जायते विचार, जायतीं चिंतनां घर करून रावतात. अडचणी, प्रांप
प्रस्न, ताणतणाव, हुस्को बी. खरें म्हणल्यार न्हयकारी विचारांचें **कलम** (Grafting)अंतर्म
जाल्लें आसता. तें वेगान वाडीक लागता. अशा न्हयकारी विचारांचो वायट परिणाम सल
न्हयकारी जाताच अशें ना. त्यो वायट गजाली घडटल्योच अशें ना. पूण मनांत घर क
राविल्ले हे प्रस्न मनशाक साबार तरांनी सतायले बगर रावनात. ह्यो काल्पनीक चिंता, वा स
दिसपी हुस्को आनी तांची तिव्रताय ना करूं येता. मानसशास्त्राच्या सिद्धांता प्रमाण मन
आपल्या अंतर्मनाचो उपेग फकत 10% करता. सुमार 75% परस चड मनोशारिरीक रोग-पि
हाका लागून जातात.

प्लास्टिक सर्जरीचो फामाद दोतोर मॅक्सवेल माल्टज म्हणटा, ''प्लास्टिक सर्जरी' करून तां
मुखामळां हांवें सोबीत आनी देखणीं केल्लीं आसलीं, तरी, ते दुयेंती आपल्या कल्पचित्र
प्लास्टिक सर्जरी करचे पयलींचो तो आपलो कुरूप चेरो विसरूंक शकनात. शारिरीक व्यंग
जातकीच लेगीत तांच्या कल्पचित्रांत तींच मुळावीं मुखामळां तांकां दिसतात''. हे पासत दोतोर
अशा दुयेंतींच्या मनांकडेन संवाद सादप भोव गरजेचें, अशें मत मांडलें.

सर्जनशील कल्पचित्रांत सदांच बऱ्यो गजाली, उमेदीच्यो घडणुको पळोवंच्यो. तीव्र भाव
आसल्यार तातुंतल्यांन सकारात्मक शक्त निर्माण जाता. ह्यो सकारात्मक गजालीच खरेंपण
निर्णायक (Result Oriented) थारतात. तातुंतल्यान जें अपेक्षीत घडटलें अशी अपेक्षा केल्ल
आसता ताची अनुभूती येवंक लागता. आपल्याक आनंद मेळटा, अशीं येसदिणी कल्पचित्र
पळयतना हेरांकूय (सर्जनशीलतायेंत आयिल्ल्या हेर मनशांक लेगीत) आनंदच मेळटलो हाच
जतनाय घेवंक जाय. कल्पचित्रांत हेरांच्या व्यक्तीमत्वाचेर शेक गाजोवंक उपकारना, वा हेरांक
लुकसाण जाता अशें चित्र येवंक दिवंक उपकारना. तशें केल्यार विश्वशक्तीचे संकल्पनेक बाद
येतली, अशें मानसशास्त्र सांगता.



ान अवस्थेंत कल्पचित्रांचो प्रभाव अदीक. देखून ध्यानधारणेंत कल्पचित्रां पळोवचीं अशें गलां. ध्यानावस्थेंत मनाचीं दारां उगडून बरीं बरीं आनी जाय तशीं कल्पचित्रां पळयल्यार ताचें ळ बेगीन मेळटा.

ल्पचित्रां संमोहन अवस्थेंतूय जायतीं फळादीक थारल्यांत. स्वसंमोहनांत वचून पयले वा दुसरे वस्थेंत स्वसुचोवणी घेतनाच सर्जनशील कल्पचित्र पळोवप बरें. सर्जनशील कल्पचित्रांचो ायतें जाणांक बरो अणभव आयला. एखाद्रें महत्वाचें पत्र येवपाक कळाव जाता वा महत्वाची बर कळपाक वेळ जाता तेन्ना सतत केल्ल्या कल्पचित्रांच्या आदारान मनाक जाय तशी कारात्मक जाप वा खबर मेळ्ळ्या असो जायते जाणाक जायते फावटीं अनभव येता.

ल्पचित्रांची खबर सांगली जाल्यार कांय जाण तो ते एक योगायोग बी आसत असो समज रतात. कल्पचित्रां पळयतल्याचो हे गजालीचेर ठाम विस्वास जाय. पुराय विस्वासान ळयिल्ल्या कल्पचित्रांतल्यान खात्रीन येस मेळटा, ''मनांत आसता तें सपनात दिसता'' अशें हणटात. सर्जनशील कल्पचित्रांतल्यांन मनातल्यो सूप्त इत्सा पूर्ण जातात असो जायत्या जाणांक नभव आयला.



दूरसंवेदन

दूरसंवेदन म्हणल्यार "Telepathy". ग्रीक भाशेंत 'टेली' म्हणल्यार अंतर वा दुराय आनी प
म्हणल्यार संपर्क. एक व्यक्ती आपल्या मनांतले विचार वा संवेदना वा भावना उलयनासतन
खुणयनासतना दुसरे व्यक्ती मेरेन पावयता म्हणल्यारच अंतरसंवेदन. मनाचें एक गूढ वि
उप-मानस शास्त्राचें (Para Psychology) एक आंग. जे व्यक्तीकडेन विशेश संव
बाळगुपाची क्षमताय आसता, अशे व्यक्ती भितर टेलीपथी चड प्रभावीपणान काम करता.

दुसऱ्याच्या मनांत कितें चल्लां हें सोदून काडपाचें तंत्र कांय व्यक्तीं भितर उपजत दिसून ये
जांकां **अतिरिक्त संवेदन क्षमता बाळगुपाचो दिश्टीकोन** (Extra Sensory Percepti
आसता ते व्यक्तींक 'ESP' चो गूण चड प्रमाणांत आसता. अशी व्यक्ती फुडारांत कितें घड
ताचे अचूक निदान (वा भविश्य) करता. महाभारतांत युद्धाचो प्रसंग पळयनासतना संजय त
वर्णन करतालो. एक समालोचन कशें. चड करून ती टेलीपथीच आसूंक जाय. जायते खे
आमकां असो अणभव येवन गेल्लो आसता 'आरे पयर तो अमकें अमकें घडपाचें आसा, अ
म्हणटालो, तशेंच जालें. ताका अशें घडपाचें आसलें हें कोणें सांगलें?' सुरवेक सांगलां तें प्रमा
हो टेलीपथीचोच भाग. ज्या मनशान अशे घडपाचें आसा अशें भविश्य केल्लें ताकाय
अजापच कशें दिसतलें. आपल्याक अशें कित्याक दिसलें हाची जाप ताचेय कडेन सांपडची न
विशेश संवेदन क्षमताय जे व्यक्तींठांय आसता, ती व्यक्ती अशें भविश्य करूंक शकता आ
लागीं लागीं घडटाय बी. हातूंत श्रद्धा वा अंधश्रद्धा मातूय आसना. टेलिपथीचे गूण
व्यक्तीभितर आसतात ते व्यक्तीन ह्या तंत्राचो योग्य दिकेन अभ्यास केलो जाल्यार, हें गुढविज्ञा
बरेतरेन अवगत जावं येता, अशें मानसशास्त्राचो सिद्धांत सांगता.

मनशाच्या पांच गिन्यान इंद्रियां भायर सवें इंद्रीय वा (Sixth Sense)म्हणल्यार दूरसंवेद
1882 वर्सा फॅड्रीक मायर्स ह्या विज्ञानिकान सगल्यांत पयलीं 'टेलीपथी' असो शब्दप्रयो
वापरांत हाडलो. ह्या तंत्राक तसो विज्ञानीक आदार ना. अशे तरेचें सवें इंद्रीय आसता आनी तें ह
पांच इंद्रियां भाशेन काम करता हे संकल्पनेक विज्ञानिकांचें वा शास्त्रज्ञांचें समादान जाय सारक
पुरावो ना. जायते खेपे आमी संगणकीय मनमापन (Technopathy) ह्या तंत्राची चर्चा करतात



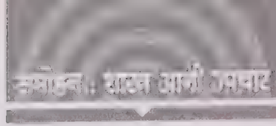
ाणकीय मनमापन म्हणल्यार मनशाचो मेंदू आनी संगणक हांची जोडणी करून मनशाच्या ातंत कितें कितें विचार चल्ल्यात, ताचो आलेख संगणकाच्या पड्ड्यार पळोवप. ह्या तंत्राचो ाद खरेंपणी येसस्वी जालो जाल्यार 'तुजें मन हांव समजूंक शकलों ना... म्हाका माफ कर...' ावें म्हजें मन समजून घेवपाचो प्रयत्न केन्ना केला?' असले प्रस्न मोगिका आपल्या मोग्याक ाचारूंक शकची ना.

ंक्टर मारन सर्फ हांणी हालींच मिडियाक एक निवेदन दिल्लें (नोव्हेंबर 2010). मेंदूच्या कदम वेल्या पावंड्यार ज्यो घडामोडी घडटात ताचें संगणका वेल्यान मुद्रण करप शक्य जातलें. ादेंत मनीस जीं सपनां पळयता तांचेंय मुद्रण जातलें. खरेंपणी अशें घडत जाल्यार ानसशास्त्राच्या सिद्धांतांत मोलाची भर पडटली. संगणकीय मनमापनाक मान्यताय मेळ्ळी ाल्यार, गुन्यांवकारी जगाक चाबूक बसतलें. गुन्यांवकारांक भितर उडोवंक सोंपेंय जातलें.

दूरसंवेदन आनी 'रेडिओ' हांचे भितर बरेंच साम्य आसा. आमी जेन्ना रेडिओचें एक केंद्र ायतात, तेन्ना उपगिऱ्याच्या आदारान तें लहरी ओडून घेता. तो आवाज आमचे मेरेन पावयता. टॅलीपथीचें कामूय लागीं लागीं हेच पद्दतीन जाता. आमी जेन्ना एखाद्रे व्यक्तीक पळयतात,तेन्ना आमच्या मनांतलीं विचार ल्हारां भायर सरूंक लागतात. तीं विचार ल्हारां परिवर्तीत जावन दुसरे व्यक्तीच्या मनाभोंवतणी घुटमळूंक लागतात. हे दुसरे व्यक्ती भितर जर हीं विचार ल्हारां स्विकारपाची क्षमताय आसत वा अशा व्यक्तीचें मन दुसरे व्यक्तीच्या मनाल्हारां कडेन जोडपाची शक्त वा जादा संवेदन दिश्टीकोन आसत जाल्यार, त्या वेळार तिच्या मनांत कितें चल्लां तें उलयनासतना वा सांगिनासतना तिका कळूं येता.

दूरसंवेदन तंत्रावरवीं दोन व्यक्ती जे संदेश धाडटात, त्यो दोनूय व्यक्ती एकदम लागींच्यो आसत वा तांचे भितर बरी इश्टागत आनी मोग आसत जाल्यार हें तंत्र चड येसस्वीपणान काम करता. देखून टॅलीपथीचे संदेश जुळ्या भाव भयणां भितर चड बरें काम करता अशें दिश्टी पडलां.

"Thoughts have tremendous divine power" (हांगा 'पावर' म्हणल्यार चमत्कार बी न्हय) विचार कांय सेकंदा भितर हजार मैल धांवूक शकतात. विचारांची गती उजवाडाच्या गती परस चड अशें शास्त्रज्ञ सांगतात. विचारांत एक शक्ती आसता. योग पुरूस वा सत्पुरशाची वा



साधुसंताच्या आशिर्वादांत चमत्कारीक परिवर्तन करपाची शक्त आसता. आशिर्वादान :
करपाची तांक, जाल्यार शिरापान वायट करपाची शक्त, अशें भावीक लोक मानतात.

एका सामान्य मनशान लेगीत रागा भितर जर वायट उतर दीत वा गाळ संवत जाल्यार 'वो
फुलाक गांठ' म्हणटात, ते भाशेन तें वायट उतर लागता आनी अशुभय घडटा, अशें मानपी लं
आसात. पुराण काळांत साधूपुरशाच्या शिरापांतल्यान राजा लेगीत भिकेक पावले, वा हजार व
मनीस शिळा जावन मोक्षाची वाट पळयत रावलो. पुराणांतले दाखले आनी कथा आमी कितल
खऱ्यो मानप आनी तांचेर कितलो विस्वास दवरप हें दर एकल्यान थारावचें.

विज्ञान युगांत अशा कथा काणयांचेर जायते जाण विस्वास दवरिनात. कितेंय जावं, मूळ मु
मात दोळ्यां आड करूंक जावंचो ना, तो म्हणल्यार विचाराची शक्त आनी तांक! दर एके व्यक
भितर विशेश संवेदन क्षमताय बाळगुपाचे गूण आसतात. कायं लोकां भितर हो गूण इल्लो च
आसता. टॅलीपथी हो उपजत गूण अशेंय म्हणूं नजो, कारण हें तंत्र सरावान विकसीत करूं येत
जांकां टॅलीपथीची उपजत जाण आसा, अशा व्यक्तींनी प्रयत्नान हातूंत प्राविण्य मेळोवं येता.

जांका आवड आनी टेलीपथीचो सभावीक गूण आसा, ताणीं विस्वासान, आनी आवडीन हें तं
मुखार व्हरूं येता. देखीक, म्हजे वळखीचो सबनीस नावांचो एक मनीस, ह्या तंत्रावरवीं शेणिल्ल
गोरवां आनी घर सोडून गेल्ली व्यक्ती खंयचे दिकेन गेल्यार सांपडटलीं हाचें अचूक निदा
करतालो आनी तो जें सांगतालो, ते प्रमाण गोरूं वा म्हस बी सांपडटाली. बेपत्ता व्यक्तीचो सोदू
लागतालो. तुमी म्हणटले, तो अदमासान सांगतालो जावंये. पूण ताचें निदान 80 ते 90 टक्के
खरें जातालें. पयस पयसुल्ल्यान जायते लोक आशेन सबनीसा कडेन येवन तांचे मार्गदर्श
घेताले.

फाल्यां कितें घडटलें तें तुका आयज कशें कळ्ळें ? असो प्रस्न जायत्या जाणांक पडटा. तो घडये
अदमासान सांगता जावंये. कुड्ड्याचो हात चुकून बुडकुल्यांत म्हणटात, तसल्यांतली ह
गजाल, अशें त्रयस्थाच्यान म्हणू येता. म्हज्या इश्टान सांगिल्ली आनीक एक गजाल हांगा मुद्दाम
सांगतां.

ताच्या वाड्यार माटकार आडनांवाचो एक जाण्टो मनीस अकस्मात भायर पडलो. सकाळीं उठून

तो पसऱ्यार गेलो. पसरकारालें बील फारीक केलें. वाड्यार लागींच लग्न करून दिल्ली चली ताली, तांगेर वचून आयलो. वतना नातीक चॉकलेटी घेवन गेलो. आपले घरकान्नीक सुंगटाचें ण करूंक लायलें. जेवलो बी आनी बँकेचें पासबूक आनी बोल्सांतले पयशे घरकान्नी कडेन े आनी न्हिदलो तो सासणाचो. माटकाराक आपल्या मरणाचो सुलूस लागिल्लो जावंये. ान ताका ताच्या मरणाचो संदेश धाडिल्लो जावंये. कितेंय जावं, ताच्या सव्या इंद्रियान ागल्यार 'टॅलीपथीन' ताका हें सगलें करपाक लायलें, अशें म्हणचें पडटलें.

वेक बरयलां तें प्रमाण दरेके व्यक्ती भितर चड अदीक प्रमाणांत अशी विशेश संवेदन क्षमताय ासता. ह्या तंत्राचो विकास करूं येता. हें तंत्र विकसीत करपाक सराव कसो करप, हें थोडे भितर ठोवया.

ीपथीचो सराव दोन लागींच्या इश्टां भितर केल्यार बरो. तशेंच दोग जुळे भाव वा भयणीं भितर गीत करूं येता. दोगूय जाण एकामेकाचे घट्ट इश्ट आसल्यार प्रयोग चड प्रमाणांत येसस्वी ाता. टॅलीपथीचेर पुराय विस्वास दवरून प्रयोगाक सुरवात करची, दुबावान वा न्हयकारी चारान करची न्ही.

का बंद रुमांत दोगांनीय वण्टीक तोंड आनी एकामेकांक फाट करून बसचें. मनाची आनी ुडीची शिथिलताय करून वा स्वसंमोहनांत वचून (कळटा जाल्यार) प्रयोग केल्यार चड बरें. कल्यान वेगवेगळ्या रंगांच्यो पॅन्सिली वा पेनां वा घुलो घेवंच्यो. एका वांगड्यान एका क्रमान न्सिल हातांत घेवन कांय वेळ (सुमार एक मिनीट) दोळे धांपून आपणे अमक्या रंगाची पेन्सिल ाडल्या, असो मोनेपणी संदेश दुसऱ्या वांगड्याक धाडचो. दुसऱ्या वांगड्यान आपल्याक ंदेश पावलो, तुवें अमूक रंगाची पेन्सील काडल्या, आनी आपणें त्या रंगाची नोंद केल्या, असो लट संदेश धाडचो. अशे तरेन, दुसरी... तिसरी... चवथी पेन्सील घेवची. दर खेपे नवी पेन्सील ेता, तेन्ना एक विशिश्ट आवाजाची खूण करची, वा घांट मारची. सगल्यो पेन्सीली काडून ातकीच आतां दोगांनीय कामाची अदला बदल करची. दर खेपे कांय वेळ रिलेक्स जावपाक थांबचें. आपआपल्यो नोंदी तपासच्यो. सुरवेक मनासारको निकाल मेळ्ळो ना म्हूण निर्शेवचें न्हय. सराव करतां करतां प्रयोग सफल जातलो आनी तुमचो आत्मविस्वास वाडटलो.अंतरसंवेदनाचेर प्रयोग आनिकूय जायते भाशेन करूंक मेळटात.



मनांतले विचार उलयनासतना सांगपाचें हें तंत्र सगल्यांक सादताच अशें ना. पूण जांकां
तांणी ह्या तंत्रांत प्रभुत्व मेळयलां. टॅलीपथीचो अणभव जायत्या जाणांक केन्ना केन्ना
येता, तो एक योगायोग समजुंचो न्हय.

म्हज्या एका इश्टाचो एकदां म्हाका फोन आयलो. ताचे बायलेक बाळटेराक एका नर्सिंग
दाखल केल्ली. डिलिव्हरीची तारीख जावंक नासली. इश्टान फोनाचेर सांगलें, 'ल
(बायलेचें नांव) घेवन हॉस्पिटलांत आयलां. आईचो फोन लागना. तिका सांगूंक जाय
तिका वायट दिसतलें.' ताणें फोन दवरलो. अर्दवरान फोन परतून वाजलो, 'लक्ष्मीची
जाली. चलो जालो'. हांवें म्हणलें, 'हांव तुजे आवयक घेवन येतां.' इश्टान हांसून म्हणलें,
हांगा पावली, कोणें सांगिल्ले भशेन !'

खरेंपणीं इश्टान आपले आवयक मोनेपणान संदेश धाडिल्लो आनी तो आवयक
आवय ज्युस्त आपल्या नातवाक पळोवंक हॉस्पिटलांत पावली. हो एक योगायोग न्हय
टॅलीपथीचोच एक अणभव. आमचें मन संदेश धाडटा. टॅलीपथींतल्यान तो संदेश
दुसऱ्याक मेळटा. टॅलीपथीचो संदेश सकारात्मक विचारांतल्यान धाडल्यार तातुंतल्यान
साध्य जावपाक मजत जाता. ह्या तंत्राच्या माध्यमांतल्यान पयसुल्ल्यान उपचार करतात
आमी **दुरस्थ उपचार** (Distant Healing) अशें म्हणटात.

योगाच्या माध्यमांतल्यान टॅलीपथीचो वापर आनी जोडयेक सर्जनशील कल्पचित्र, त
सकारात्मक विचार म्हणल्यार दुदांत साखर. जाका हें तंत्र जमता तो उत्तम साधक अशें म्हण
पडटलें. ते खातीर जाय फकत आत्मविस्वास, खर कश्ट, आनी सकारात्मक मन. चलात
दूरसंवेदनाचो अणभव घेवंया.

सकारात्मक विचार

त्र्यांनीच! मम्मी, हांव कित्याकच उपकरना. हांव कांय एक करूंक शकचें ना. म्हजो णाकूच उपेग ना. अशें नाउपेगी मनीस म्हणून जगून तुमकांय कांय एक फायदो ना. देखून हांव णाक वेंगायतां. म्हजे आत्महत्त्ये उपरांत कोणाकूच जापसालदार धरचो न्हय.'' बारावेचे ज्ञान शाखेंत कशेंबशें पास वर्गांत आयिल्लें अभिलाषान, रावत्या फ्लॅटांत, फॅनाच्या हुकाक ाडणी बांदून गोळ दिलो. मरचे आदीं ताणें आपले आवयबापायक चीट बरोवन दवरली. भिलाषाचे मम्मीन आनी डॅडीन फाटल्यान जायतो आक्रोश केलो. चलयेचे जायते बरे गूण याद रून करून तीं रडलीं. पूण अभिलाषा सासणाचें संवसार सोडून गेलें तें गेलें.

भिलाषाची मम्मी सदांच अभिलाषाक 'तुज्यान हें जायना, तूं कांय एक करचें ना, तूं फुकट ल्माक आयलां...' अशे नकारार्थी भाशेंत दीसरात समज दितालीं. बावडें अभिलाषा आपले वती प्रमाण शिकतालें. आपल्या आवय-बापायची इत्सा तें पुराय करूंक शकनासलें. आपूण शार ना. आपूण फुडें शिकूंक पावंचें ना. दोतोर-इंजिनियर तर जावप कठीण. अशा नकारात्मक विचारांनी मनांतल्या-मनांत ताका पोखरिल्लें. आवय-बापायचे विचार लेगीत ताचे बाबतींत कारात्मक आसले. नकारात्मक विचार हे मनशाच्या विकासाचे मारेकरी. फुडें वचपाच्या तीकक आडमेळीं हाडपी एक गतीरोधक! नकारार्थी विचार एका अर्थान, विद्यार्थ्यांचो एक ंबरचो दुस्मान.

दरेके व्यक्तीन आपल्या जिवितांत चांटे पावलाक सदांच सकारात्मक विचारान चलचें. सकारात्मक विचार हे 'आधारात्म' विचार अशें म्हणटात. जिविताचें सपन पुराय करताना प्रयत्नाबराबर सगल्यान पयलीं जाय तें सकारात्मक चिंतन (Positive Thinking). पांच रुपयांची सॉर्त काडून गरीब कामगार हातरुणार पडटा, तेन्ना तो फाल्यां आपल्याक सोर्त लागतली हे आशेर सपनां पळयत न्हिदता. सकारात्मक विचार हे सदांच आशावादी मार्गा वेल्यान वतात. देखून हयकारी विचारांच्या मणयांची माळ मेजीत राव. ध्येयाचो मार्ग दिसूंक लागतलो. 'आस' मनशाक जगपाची नवी आशा दिता, एक हावेस दिता, अशें म्हणटात तें हाकाच लागून.

न्हयकारी विचारांचे मनीस आपणा कडेन जी वस्तू ना, तेच वस्तूचो चड विचार करता.

सकारात्मक विचार करपी मनीस आपले कडेन ज्यो ज्यो बऱ्यो गजाली आसात, जे जे क
आसात, त्या कलागुणांचो विकास करपांत चड आनंद मेळयता. न्हयकारी सभावाचो म
आपले कडेन जें जें ना, त्याच गजालींचो चड विचार करता आनी निरास जाता. हयकारी वि
नेमकें हाचें उरफाटें करता. सुनील गावस्कर आपले बॅटिंगेवरवीं एक म्हान क्रिकेटर जालो.
बॉलिंग येताली. ताणें बॉलिंगेंत प्राविण्य जरी मेळयल्लें नासलें तरी तो खंती जाल्लो दिसूंक
जेन्ना येसाचें एक दार धांपता तेन्ना दुसरें दार आपसूंक उकतें जाता. पूण न्हयकारी विचारांची व
बरोच वेळ बंद दारा कडेन पळयतच उरता. त्या दाराक तेंकून दुसरें दार आसा हें तिच्या ल
येना. देखून न्हयकारी मनीस सदांच काळखांत चांचपडत चलता.

पोरसांत वा मळ्यांत जायत्यो तवशिणी आपल्याक जाय जाय तश्यो बळत वतात. तातूंत
केन्नाय एक कडू तवशीण आसता. हे तवशिणीची वाल जेन्ना बरे तवशिणिच्या संपर्कांत येता,
ते बरे तवशीणीची तवशीं लेगीत कडू जातात. नकारार्थी विचारूय तशेच, कडू तवशिणी भशेन.

एकाद्रया वर्गांत एक दोन न्हयकारी विचारांचे विद्यार्थी आसले जाल्यार तांची लागण (न्हयव
विचारांची) बऱ्या भुरग्यांकूय लागता. तांचेय विचार मागीर न्हयकारी जातात. अशा मनश
वळखूंक कठीण न्हय. न्हयकारी विचाराचे मनीस आपलें खरे दांत रोखडेंच दाखोवंक लागत
असले मनीस सतत हेरांचेर अविस्वास दाखयतात. कितलेंय पटोवन सांगलें जाल्यार लेग
ताका खंयचीच गजाल पटना. ते सदांच नाना तरेच्यो कुरापती काडीत रावतात. कारण तोच तां
खरो सबाव.

एकदां एका संमोहन शिबिरांत एक शिबिरार्थी सदांच नाका जाल्ले वाद घालूंक लागलो. आप
संमोहनांत वचुंकच नासलो. आपणे बेठेच दोळे धांपिल्ले. आपणाक सरभोवतणी चलतालें त
सगल्या गजालींचें भान आसलें. संमोहनाचेर आपणे विस्वास तरी कसो दवरचो? हांवें शांतपण
ताचें म्हण्णें आयकून घेतलें.

दुसऱ्या दिसा जेन्ना हो विद्यार्थी संमोहनांत गेलो तेन्ना ताची कूड घट्ट जातली अशी सुचोवणी दिल
उपरांत, तीन स्टुलांचेर ताका न्हिदयलो आनी मदलें स्टूल अळंग कुशीक काडलें. कूड सर
आनी घटच उरली. ताका सांगलें तुका तुज्या पोटार आतां तुका स किलांचें वजन सोसपा
आसा. फकत स कील... आनी ताच्या पोटार सुमार पन्नास कील वजनाचो मनीस उबो केल

ानी ताका विचारलें, कितलें वजन? ताणें म्हणलें 'स कील'... जागो जाले उपरांत ताका थंय जीर आशिल्ल्या लोकां कडल्यान खरी गजाल कळ्ळी. कांय जाणांनी आपल्या मोबायलावेलें त्रीकरण ताका दाखयलें. ताका खूब लज जाली. न्हयकारी विचारांचे लोक अशे आसतात. ापलें तेंच खरें अशें तांका दिसता.

ासलें लोक आपली चूक केन्नाच मानून घेनात. हीं मनशां पळोवपाक जरी सामान्य दिसलीं, तरी ं खंयचेच बाबतींत केन्नाच समादानी आसनात. वायट तें पयलीं सांगतात. देखीक ''देवानंदाक ांवपाचे सर्तींत धांवतना दुखापत जाली खंय. तो हॉस्पिटलांत आसा. म्हाका दिसता ताका पयलें नाम म्हणल्यार, वस्तादपण मेळ्ळां.'' न्हयकारी (Negative) विचारांचे लोक जें जें वायट तें ं पयली सांगतात.

वेद्यार्थ्यांनी सदांच अशा विचारांच्या लोकां पसून चार हात पयस रावचें. ते लागीं येतात अशें देसलें जाल्यार ताणीं पयलींच कूस मारची. नकारार्थी विचारांचे मनीस एक नंबरचे भिवकुरेय आसतात. तांचे विचार अस्थिर (Unstable) आसतात. इल्लीशी लेगीत गजाल घडल्यार ते स्वताक खचून वतात आनी हेरांकूय खचयतात. दरेके खरे गजालींत तांकां कितें ना कितें तरी फट देसता. चार अदीक चार आठ, अशें जर तुमी तांकां सांगलें, जाल्यार दोनूय हातांची चार चार बोटां दोळ्यां मुखार धरून मनांतल्या मनांत बोटां मेजून एक फावट, दोन फावट खात्री करतात. अशा लोकांच्या सबावाक "might is right" म्हणटात.

विद्यार्थ्यांचे प्रगतीक बादा हाडपी नकारार्थी विचारांच्या ह्या ब्रह्मराक्षसाक सासणाचो नानपयत करूंक जाय. देखून गरज आसा ती सकारात्मक विचारांची. पेपर कठीण आसूं वा सोंपो, तो पळोवचे पयलींच कठीण दिसूंक फावना वा तो कठीण आसतलो असो विचारूय मनांत येवंक फावना. 'संमोहनांतल्यान व्यक्तीमत्व विकास' अशा कार्यशाळांतल्यान विद्यार्थ्यांक संमोहनांत व्हरून अंतर्मनाक सुचोवणी दिल्यार विद्यार्थ्यांच्या मनातले नकारार्थी विचार वचून सकारात्मक विचारांचो प्रभाव घालप सहज शक्य जाता. ''तुजे विचार पूर्णपणान सकारात्मक जातात. जिणे कडेन पळोवपाची तुजी नदर पूर्ण सकारात्मक जाल्या''. अशा सुचोवण्यांक लागून विद्यार्थ्यांच्या विचारांत परिवर्तन घडटा.

न्युनगंड

चंद्रा म्हजो आवडटो विद्यार्थी. सातवेंत शिकपी चंद्रा शिकपाक सामको हुशार आसल त्याभायर तो गुणेस्त भुरगो म्हूण म्हाका चड आवडटालो. हांव भाड्याच्या घरांत राव त्याच वाड्यार ताचें एक ल्हानशें घर आसलें. ल्हानपणांत ताचो बापूय भायर पडलो. ता ताचे शिक्षणा पासत खूब कश्ट काडटाली.

जायते खेपे चंद्रा 'डिफिकल्टी' घेवन म्हजे कडेन येतालो. आयतारा रेडियोवेली 'खळार न कार्यावळ तो चुकनासतना आयकतालो. म्हज्या मुखावयल्या कदेलार बस म्हणल्यार तो क बसलो ना. रेडियोवेली कार्यावळ तो एका ल्हानशा स्टुलार आंग चोरून बसून आयकता "सरागेर बसप ना. च्या काफी दिल्यार कप धुंवून दवरप" अशे संस्कार ताचे मांन ताचेर के तांचें तो काटेकोरपणान पालन करतालो. "आमी गरीब आनी हलक्या समाजाचीं. व्हड म मुखार आमी बसूंक फावना. आपणें खालतेंपण घेवन चलूंक जाय". अशें ती ताका स सांगताली. स्वताक कमी आनी हलके मानप म्हळ्यार न्युनगंड (Inferiority Complex).

चंद्राचे आवयन सेगीत आपल्या चल्याचेर अशे खालतेपणाचे संस्कार केले आनी च आपणाकूच कमी मानूंक शिकलो. चंद्राक न्युनगंडाचे भकीक घालूंक ताचे वेले सं जापसालदार जाले.

निश्पाप भुरग्याच्या मनांतलें दुबळेंपण, असहाय्यता आनी परावलंबन हांचे पासत न्यूनगंडाची बियां मनांत एकदां किल्लूंक लागलीं की तांची पळयतां पळयतां एका रुखा भाशेन वाड जा पालकाची भूमिका लेगीत हाका कारणीभूत आसता. आवय-बापूय आपल्या भुरग्याची तुळा भावंडां बराबर करतात. हेर भुरग्यांबराबर करतात. हेरांचीं भुरगीं एकदम बरीं आनी हुशार. आप भुरगीं मात सामकीं बाद वा कमी आनी निरूपयोगी, अशे तरेची भास आपल्या भुरग्या वि सतत करीत राविल्ल्यान न्युनगंडाची भावना भुरग्यांच्या मनांत दुपेटीन वाडूंक लागता.

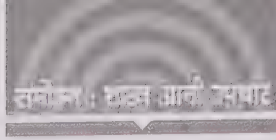
'आमचें धाकलें बाय पळय! कांय बरें शिकता. कांय बरीं गोड पदां म्हणटा. नाच करता, आ तूं! तुका कांय येना, 'Good For nothing'. न्युनगंडाची निर्मणी आपल्याच भुरग्यां भि

ळत आवय-बापूय करूंक लागतात. पालकांनी आपल्या भुरग्याक कमीपणाची जाणीव एक
की करीत रावल्यार, न्युनगंड मुखार वाडीक लागता.

पणा भितर कितें तरी उणें आसा, आपूण हेरां परस खालत्या जाग्यार, हाची खंत भुरग्याच्या
ंत वाडीक लागता. हातुंतल्यान भुरगो नकळटां नकारार्थी विचारांचे भकीक पडटा. रागा भरशीं
लक कितेंय उलयता ताचो वायट परिणाम भुरग्यांचे व्यक्तिमत्वाचेर जाता, नकारार्थी विचार
ग्याच्या भवितव्याक बादा हाडटात. हेर भुरग्यां कडेन, इश्टां कडेन वा आपल्याच भावंडां
डेन केल्ली तुळा ताचे अल्पमतीक मानवना. हातुंतल्यान तो भुरगो आपल्या भावंडां कडेनय
वासान चलता. आपणाक उणो थारावपी तो आपलो 'स्पर्धक' अशे तरेचे विचार सतत ताका
ुनगंडाचे तेंगशे मेरेन व्हरतात.

. आल्फ्रेड एडलर* एक नामनेचे मानसशास्त्रज्ञ जावन गेले. तांकां 'न्युनगंडाचे' संकल्पनेचे
नक अशें म्हणटात. न्युनगंडाची कीड हाचे विशीं ताणी खोलायेन अभ्यास केलो. सुरवेक तांणी
ॉ. फ्रॉयडाच्या हाताखाला संशोधन केलें. डॉ. फ्रॉयडाच्या म्हणण्या प्रमाण मनशाचे दरेके
तींत लैंगीक भाग मुखेल आसता. ह्या तांच्या मताकडेन डॉ. एडलर सहमत नासले. देखून तांणी
वतंत्रपणान न्युनगंड ह्या विशयावेलें आपलें संशोधन चालू दवरलें. तांच्या मता प्रमाण कुडीच्या
गुण्यांत, जशे परीं, उंची, वजन, बळ, वाचा, सोबीतकाय, रंग हाका लागून न्युनगंडाची भावना
ाडीक लागता; ताचे बराबर **मानसीक वैगुण्यय** (emotional limitation) तितलेंच
ारणीभूत थारता. इतलेंच न्हय जाल्यार मानसीक उणेंपणाची भावना न्यूनगंडाक व्हडा प्रमाणांत
ोसवण दिता. पांच ते स वर्सां पिरायेचो ल्हान भुरगो न्युनगंडाच्या चपक्यांत सापडटा आनी
आपणे केल्ल्यो चुको, आपणे केल्लीं मस्तेपणां वा कागाळी आपले पालक खंयचे नदरेन घेतात,
आनी तांचेर पालकांची प्रतिक्रिया कशे तरेची आसता, हें तो बारीकसाणेन नियाळटा. ताचेर
आपले परीन विश्लेशण करता, आनी आपले परी अनुमानूय करता. तो ल्हान भुरगो, ताका कितें
कळटा? अशे पालकांक दिसता तें खरें न्हय. भुरगीं आपले परीन विचार करतात. डॉ. एडलराचे

* डॉ. आल्फ्रेड एडलर (१८७०-१९३७) ऑस्ट्रेलीयांत जल्मले. वैजकी, (Medical) तशेंच
मानसोपचार तज्ञ. "Uber den nervosen charakter" ग्रंथावरवीं न्युनगंड आनी अहंगंड ह्या
विशयाचेर खेरीत भाशेन संशोदन केले.



विचार जागतीक मानशास्त्रज्ञांचे परिशदेंत मानून घेतले आनी मानसशास्त्राच्या गिन्यान भांडारांत मोलादीक भर पडली.

न्युनगंडाचे विचार वाडीक लागले उपरांत मनीस सतत दुखेस्त जाता. अस्वस्थ जावन आ मन:शांती वगडावन बसता. न्युनगंडान घुस्पटिल्लो मनीस आपल्या अपेसांचे कारण हे थापता आनी मेकळो जाता. आपल्याक दुसरे लोक उणो लेखतात हो विचार ताका भितरले पोखरता. ''आपूण दुबळो, आपल्यांत बरे गूण नात! खंयचेंय काम आपणा कडेन वेळार जा आपूण करता त्या त्या कामांत चुको जातात. आपणाक हेरांची मजत घेवंची पडटा.'' न्युनगं भकीक पडिल्लो दरेक मनीस सदांच अशेच नकारार्थी विचार करता. कांय एक वायट जा नासलें तरी वायट जातलेंचअशेंच ताका दिसता.

आमचो कर्मचारीवर्ग एकदां तीन दिसांचे भोंवडेर गेल्लो. म्हयनो आसलो एप्रील. आमचे मि मुकूंद नांवाचो एक मनीस आसलो. ताची पिराय सुमार पन्नास वर्सांची आसली. तो केन्नाच भोंव करून नकळो. कारण ताका वाऱ्यान थंडी जाताली. नाक, हड्डें भरतालें आनी धांप येताल तशेंच ताका मोटारींत बसल्यार घुस्मटिल्ले भाशेन जातालें. आग्र्रान आमी ताका आमचे बरा घेवन गेले. स्वेटर, शाल बी ह्यो वस्तू ताका आमी घेवंक दिल्यो नात. सगल्या स्टाफान ता मानसीक धीर दिलो.

तीन दिसांचो प्रवास करून तो आमचे बराबर बरे भाशेन परतलो. थंडी, जोर असलें कांय जालें ना. मुकूंद ल्हान आसतना आवय ताका स्वेटर, कान तोपी घालून शाळेंत व्ह बसयताली. वाऱ्यान थंडी जाता, हड्डें भरता, कारण तो कुडीन सामको मोव अशें ता आवय-बापायक आनी खासा मुकूंदाकूय दिसतालें. वाऱ्याक वचप म्हणल्यार थंडी जावप, समीकरण ताच्या आवयबापायन ताच्या मनांत कोरांतून दवरील्लें. भुरग्यांच्या मनांत न्युनगंडा भावना जाण्टी मनशां कशी रुजयतात हाचें हें एक उदाहरण. देखीक उणें आयकूंक येवप, लुड तोंतरें उलोवप आदी. शारिरीक दोश जायते खेपे अपघातांतल्यानय येतात. हे दोश ल्हवू ल्हवू जावन लेगीत मनीस मनांतल्यान मानून घेना. आजुनय आपले भितर पयलीं भशेनूच दो आसात, अशे तरेन तो मनांत न्युनगंड बाळगिता आनी ताचो बरेऽऽ भाशेन थातोमातो करता.

ीक, सांवड्ड्यां जेकपॉल नांवाचो एक मनीस, सदांच हातांत एक दांडो घेवन बाजारांत नतना दिश्टी पडटालो. स्कूटर अपघात जावन ताचो एक पांय फ्रॅक्चर जाल्लो. सुमार स म्हयने हातरूणार न्हिदून उरलो. सवका सवका हातांत दांडो घेवन कुटत कुटत चलपाचो सराव करुन चो पांय बरो जालो. पूण ताणें मरसर दांडो सोडलो ना. दांड्या बगर आपले कडेन चलूंक वचें ना, अशे तरेचो न्यूनगंड नकळटा ताणें मनांत बाळगिल्लो. कितलीं तरी वर्सां तो सांवड्डें जारांत बेस बरे कपडे घालून एका हातांत दांडो घेवन चलतना दिश्टी पडटालो.

ठेविले अनंते तैसेचि रहावे । अंतरी असू द्यावे समाधान'' हे उक्ती प्रमाण देवान आपणाक सो केला, तसो आपूण रावप. आपलो रंग काळो वा गोरो आसप हें आपल्या हातांत ना. सपाक आपूण शाहरुख खाना सारको वा अभिषेक बच्चना सारको दिसना. आपलें नाक तिक रोशना भशेन सुंदर ना हाची खंत करुन कायं एक जावपाचें ना. हां ! आतां तुमी म्हणटले लास्टिक सर्जरींतल्यान नाक ल्हान, व्हड, चेपटें वा तोकाचें करुं येता. पूण प्लास्टिक सर्जरी हें तर कायकूंक जितलें बरें दिसता तितली ती बरी न्ही, अशें जायत्या जाणां कडसून आयकलां.

श्रीकृष्णाचो रंग काळो सावळो. पूण ताच्या कर्तृत्वान तो उजवोच जालो. हेलन केलरान* शारिरीक व्यंग (कुड्डेपणाक लागून) आसुनय त्या व्यंगाचेर मात केली. पांयांनी सदोश आसून लेगीत मंगेश कुट्टीकर मांडवी न्हंय हुंपूक शकता- हीं आमचे मुखार जितीं जिवीं उदाहरणां आसताना, आमी विनाकारण शारिरीक वा मनसीक वैगुण्यांचो इतलो हावको कित्याक करप ?

शारिरीक दोश आशिल्लो मनीस, भितरले भितर आपल्या व्यंगा विशीं चिंतता आनी आपुणच दुख्खी जाता. दोनूय हातांची बोटां नाशिल्ले मनीस तितलेच तांकीन काम करतना आमी पळयनात? शारिरीक व्यंगांतल्यान निर्माण जाल्लो न्युनगंड ते व्यक्तीक भौशीक जिविता पसून पयस दवरुंक पळयता. आपलें व्यंग हेरांक कळून आपणाक उणो मानचो न्हय हाचे पासत वावुरता. हातुंतल्यान मानसीक संघर्श निर्माण जावन ती व्यक्ती आपणाक हेरांपसून अलिप्त मानता.

शारिरीक उणेपणांतल्यान मानसीक उणेपणां जाणवतात. एकवेळ शारिरीक व्यंगांतल्यांन वयर

---

* हेलन केलर (१८८०-१९६८) आलाबामा, अमेरिका हांगा जल्म. दोळे आनी कानाचें पुराय व्यंग आसतनाय तिणे कला शाखेंत संवसारांत पयली पदवीधर जावपाचो मान जोडलो. ती एक उत्कृश्ट वक्ती आनी लेखिका म्हण अमर जाली.

सरपी न्युनगंड परवडलो, पूण मानसीक न्युनगंड न्हय. बाजारांत कांतीचो रंग गोरो करपा क्रिमी बी मेळटात. कातीचो रंग नितळ आनी गोरो कसो जाता, तें जायरातींनी पळोवन ह्यो क्रि आमी दुपेटीन पयशे मेजून विकत्यो घेतात. खरेंपणी त्यो क्रिमी कांतीचो रंग सोबीत करता क ना हाची जाणकारांक विचारून खात्री करुन घेवंची पडटली. कांती भाशेन कुडीची ठेवण. अ उंचाय. सगल्यांकूच अमिताभ बच्चनाची उंची मेळ्ळी जाल्यार मागीर मुक्री (हिंदी सिनेमात एक नट) बी कोण उरचो ना. अमेरिकेचे आदले राष्ट्राध्यक्ष अब्राहम लिंकनाचें पळयात. धों पोंगाचो किरकोळ देह, पूण ताची प्रगती कोण थांबोवंक शकलो ? मनशाचें व्हडपण ताची कृ खंय थारयता ? भारताचे आदले प्रधानमंत्री लालबहादूर शास्त्री दिसपाक ल्हान पूण कृतीन म्ह थारलेच न्हय ?

भयगंड जावं न्युनगंड दोनूय एकेच माळेचे मणी. दोगूय एका विखाळ रुखाभशेन तांच्यो खांद कापून भागचें ना. तर विखाळ रुखाकच मुळांतल्यान हुमटावंक जाय. भुरगेमतींक एक न्युनगंडाची भावना रुजली कीं मागीर तिचो विखाळ रुख जाता. व्हड जातां जातां त्या रुखान वाड झपाट्यान जावंक लागता. ल्हान भुरगें मस्ती करता, बरें जेविना खायना तेन्ना आवय 'तुक व्हरुन आमक्या आमक्या कडेन दितां, तो तुका साकांत भरतलो आनी अमको अमको को येतलों आनी तुका व्हरतलो', अशा उतरांनी ताका भेशटायता. असलें हावके भुरग्यां दाखयतात ते बराबर न्ही. काल्पनीक भयांतल्यान ल्हान भुरग्यां भितर न्युनगंडाची भावन उप्रासता. जिजाबाईन बाल शिवबाक शौर्याच्यो काणयो सांगल्यो आनी शूर शिवाजी राज घडलो. ही इतिहासांतली गवाय हेंच सिध्द करता.



चिंता, ताण-तणाव

वीन देसाय म्हजो लार्गीचो इश्ट. नोकरी आनी हेर कामांक लागून हालीं आमचें मेळप खूब उणें ालां. पूण मेळटा तेन्ना आमी आस्थेन एकामेकांची खबर बी घेतात. पयरच्या आयतारा फोंड्यां स्त्या मार्केटांत तो म्हाका मेळ्ळो. सदचे भाशेन बरोऽ मुडांत दिसलो ना. हांवें म्हणलें 'सवीन! कें जाला आयज ? तूं म्हाका सदचे भाशेन दिसलो ना. रातीं न्हीद बी पडली ना दिसता. काय ामटामेळ पळोवंक गेल्लो थंय जागरण बी जालें ?'

ा रे ह्या दिसांनी मातशें बरेंऽऽ ना,

कितें जाता ? बी. पी. बी पळयला मरे ? '

बी पी, पल्स सगळें नॉर्मल आसा. मनाकूच चैन ना. चार पांच दीस जाले वगीच जिवाक उबगणशी आयल्या.

सवीन कुडीन घटमूट. ताका कांय एक दुखणें नासलें. ताका जाल्लें मनाचें दुखणें.

कूड बरी नासल्यार आमी दोतोरागेर वतात. तपासणी करतात, वखदविर्सद घेतात. मन बरें ना जाल्यार ? मनाच्या दोतोरागेर वतात? मनाच्या दोतोरागेर गेल्यार लोक मॅण्टल म्हणून तिडावचे नात ?

मन बरें नासपाचीं कारणां म्हणल्यार, चिंता ! ताण तणाव !

संवसारीक बलायकी संघटनेन (World Health Organisation) मानसीक भलायकेक खूब म्हत्व दिलां. शारिरीक समस्यां बराबर मानसीक स्वास्थ्याकय अनन्य सादारण अशें म्हत्व आसा. कुडीचे भलायके इतलेंच महत्व, मानसीक भलायकेक आसा.

चलतें यूग हें गतीमान यूग. हांगा जणएकलो एके गतीन वता. कोणाकूच वेळ ना. सकाळ फुडें पँक पँक करून हॉर्न वाजोवपी 'पदेर' दार उक्तें करून भायर येवपाक एक मिनीट कळाव जालो, जाल्यार तो पावलो 100 मिटर पयस. गतीमान युगांत दर एकलो सतत धांवतूच आसता. मातसो वेळ जाल्यार बस चुकता. बस चुकल्यार फुडलें सगळेंच चुकता. ह्या गतीमान युगांतले आमी



धांवपटू. 'जो धांवलो तो पावलो' थांबपाक वेळ ना आनी विसव घेवपाक थारो ना .

'मेरी गो रावण्ड' तुमी पळयलां. तातूंत जायतीं पाळणीं आसतात. दर एका पाळण्यांतलो म गिरगिऱ्याचे गतीन घुंवत आसता. ही गती थांबोवप कोणा एकल्याच्या हातांत आसना. सग बराबर आपूण असो विचार करून जिविताचे धांवपळींत मनांत नासून लेगीत एकामेक लगाडेक पडून मनीस सतत धांवतच आसता.

सद्याचे हे धांवपाचे चडाओडींत मागीर सर्त आयलीच. सर्तीचे धांवणेंत जो रुळाभायर पाव जाल्यार सालवार जावप कुस्तार जाता. मागीर संघर्शाक तोंड दिवचें पडटा. हातुंतल्यान मानसी ताण तणाव, चिंता, भंय उप्रासतात. मागीर मानसीक स्वास्थ विस्कळीत जाता. द्वेस, मत्स दुस्मानपणां वाडटात. मानसीक स्वास्थ पिड्ड्यार जावंक हें इतलेंच कारण पुरो.

होमियोपॅथी दोतोर वखद दिवंचे पयलीं दुयेंतीचो सगलो इतिहास समजून घेता. ताची नोंद के उपरांत उपचार दिता. तो दुयेंतीक वेगवेगळे प्रस्न, प्रस्नांचेर उपप्रस्न विचारता. देखीक 'भ दिसता म्हणल्यार नेमकें कितें? काळजाचो आताक येत सो दिसता ?' (जाप) 'काळजा आताक आयल्यार कितें जातलें अशें दिसता? तातुंतल्यान बरो जालो ना जाल्यार?' (जा 'बरो जालो ना जाल्यार मागीर कितें जातलें शें दिसता'? प्रस्न! प्रस्नार प्रस्न ! दर एका प्रस्ना जाप तुचेकडल्यान दोतोर काडून घेता.

चिंतेचेंय तशेंच, ती केन्ना केन्ना गरज नासल्यार पसून येता आनी मनाक भिवयता. आप चलयेक मडगांवच्या कॉन्व्हेंट स्कुलांत पांचवे यत्तेक ॲडमिशन मेळत काय ना हाची आवय चिंता. (चली निकतीच दुसरेच्या वर्गांत गेल्या). बाबून टिफीन उगडून शेव-चिवडो खालो जाल्यार तो भुकेतलो म्हूण मम्मीक चिंता. फुडल्या वर्सा बायक सी. इ. टी. चें कोचींग को दितलो ताची पप्पाक आयजूच चिंता. चिंता मनशाक चिते भाशेन लासत आसता. ती आमच फाट सोडीत, आमी तिची फाट खंय सोडूंक आयल्यात? मेल्ल्या मनशांक चिता लासता, जाल्य जित्या मनशांक चिंता.

चिंता करून वा मनांत भंयाचे दोंगरार दोंगर उबे करून चिंता पयस जायना. उरफाटें ती वाडट आनी ह्या कारणाक लागून जायत्या तरांचे मनोशारिरीक रोग निर्माण जावंक निमित्त जाता. वाय

ज्चें पयलींच वा संकट येवंचे पयलींच, चिंतुनच मनीस अर्दो सोंपता. एक कागद घे, आनी जीं संकटां वा वायट गजाली घडून तुका भविश्यांत त्रास जातले अशें दिसता त्या, सगल्यांची एक दी कर. तीं एका पाकिटांत घालून तें पाकीट बंद करून कुशीक काडून दवर. उपरांत तुका रेंपणी ज्या संकटा कडेन दोन हात करचे पडले तांची नोंद दवर. दोन तीन म्हयन्या उपरांत तें कीट फोडून पळय. ज्या संकटांचो तुका सतत हावको दिसतालो, तशें कांयच घडील्ले नासता. ानी कितेंय घडलेंय जाल्यार तांचेकडेन सहज दोन हात केल्ले आसतात.

नीस गरजे भायर भियेता, चिंता करता. तशें खरेपणीं कांय एक जायना. फुडाराक वायट घडटलें ाची खंत करीत बसल्यार तुजो वर्तमानकाळ मात चिंतेचो, ताणतणावाचो जातलो. देखून र्तमान काळा खातीर न्हय, आतां पासत - न्हय, ह्या खिणा पासत जगुंया. फाल्यांचे फाल्यां. Let us live for now... for the moment...

कसलेंय दुयेंस बरें जावंक वखदा बराबर वेळ म्हत्वाचो. जसो जसो काळ फुडें वता, तसो तसो मनीस वायट - बरें सगलें विसरता. जिवितांत जेन्ना एकाद्रयाचेर खुबच दुख्खाचो प्रसंग येता तेन्ना तो मोडून तुटून वता. तातुंतल्यान सावरून ताका जाय तो 'वेळ'. कालांतरान मनीस खुबशें विसरून वता, आनी नव्या हांवेसान जगता. ज्वालामुखीचो उजोय थंड जाता. लासून गेल्ल्या झाडा पेडाकूय नवी आंकरी फुलता. देखून फाल्यांचे फाल्यां पळोवंया. आयज आसा, आयज खावंया, असले विचारूच संकट काळाक आदार दितात The time is the best remedy for everything.

एका राजाच्या दरबारांत, दोगा चोरांक, तांच्या गुन्यांवाक लागून सुळार दिवपाची ख्यास्त दिली. राजान तांकां निमणी इत्सा कितेंय आसल्यार सांगात, अशें म्हणिना फुडें तातुंतल्या एका अट्टल चोरान सांगलें, 'राजा, हांवें एक लाकडाचो घोडो तयार केला तो विमाना भाशेन मळबांत उडटा. म्हजी इत्सा आसा, सुळार वच्चे पयलीं तो घोडो हांव तुमकां भेट दिवंक सोदतां. फकत इल्लेंशें काम बाकी आसा. तीन म्हयन्या भितर तो घोडो तयार जातलो'. राजान म्हणलें, "बरें आसा. तूं घोडो तयार कर !"

हे सगळें उलोवप तो दुसरो चोर आयकतालो. "ताणें त्या अट्टल चोराक विचारलें, 'खरेंपणी तुवें असलो घोडो तयार केला?' अट्टल चोरान थंडपणान जाप दिली, 'खंयचो घोडो ?' हांवें फट

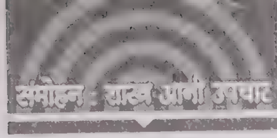


मारली. 'मागीर तीन म्हयन्यांनी राजाक तुजी फट कळ्ळी जाल्यार?' अट्टल चोरान म्हणलें
म्हयने म्हणल्यार बरोच व्हड काळ. ह्या तीन म्हयन्यांत कितेंय जावंक शकता. झुजांत
हारून ताचें राज्य वचूंक शकता. वादळ येवन राजवाडोय मोडूंक शकता, कोण सांगत...?
मळबांत उडपी घोडोय म्हज्या हातांतल्यान निर्माण जावं येता. कितेंय जायना, आयचें मरण
म्हयन्यांनी फुडें धुकल्लें तें खूब जालें.

मनाक जावपी दुख्ख कुडींतल्यान दिश्टी पडटा. कूड आनी मन शिथील (relax) करप
साधनेसारकें (Meditation) दुसरें कांय एक ना. ध्यानसाधना म्हणल्यार शांतपणान खोला
केल्लो विचार. ध्यानावस्थेंत अंतर्मनांत येवपी प्रक्रियांचो विचार जाता. ही प्रक्रिया पूर्णपणं
अंतर्मनांत जायत आसता. मनाची शक्त अगाध ! अगम्य! ध्यानावस्थेंत वचपाचो नेमान सर
करीत रावल्यार मनीस आपल्या अंतर्मनाचो खूब उपेग आपल्या बऱ्या खातीर करूंक शकतलो

ध्यान, चिंतन वा मनन म्हणल्यार खंयचेय वस्तुचेर वा विचारांचेर चित्त थीर करप. म्हणजेच त
विशयाचें चिंतन करप. संवसारांत ध्यानाचें म्हत्व सगल्याच धर्मांनीं सांगलां. आयज आधुनी
युगांत ध्यान पद्दतींत जायते बरे बदल दिसूंक लागल्यात. माध्यम कितेंय आसूं, उद्देश मात एकूच
ध्यानांतल्यान मन शांत जाता. कुडींतल्यान येवपी विशिश्ट लहरी मेजपाचें तंत्र लेगीत आय
उपलब्ध जालां.

ताणतणाव, चिंता, दुख्ख उणें करपी मेंदू हें मुखेल केंद्र. मनाक वायट दिसता म्हणल्यार, ताच
दुख कुडीच्या खंयच्या अवयवाक लागू पडटा? हाताक? पांयाक? काय तकलेक? मनाचे ब
अवस्थेक लागून कुडीची भलायकी बरी उरता. हातुंतल्यान मनशाक आत्मविस्वास, धीर
स्थीरताय मेळूंक मजत जाता. मनाचेर शेक दवरूंक ध्यानसाधना नेमान करप तितलेंच गरजेचें
राग, तिडक, दुख्ख, भंय, हुस्को ह्यो भावना मनाक सतत सतायतात. तांकां आळो घालप कठीण
जाता तेन्ना आमी तांचे फाटल्यान भरकटूंक लागतात. ध्यानाक आनी धर्माक कांय एक संबंद ना
महर्षी पतंजली हे योगाचे महर्षी! पतंजलीच्या पुर्विल्ल्या काळांत लेगीत समाधीच्या अणभवाचे
वर्णन ऋगवेदांत आयलां. तप साधनेंतल्यान ऋषी-मुनींनी अलौकीक सिद्धी प्राप्त करून घेतल
अशें मानतात. योग साधनेतल्यांन समाधी अवस्था मेळूं येता. हे अवस्थेच्या सोंपणा मेरेन पावलो तो
संवसारांतल्या सगल्या तरांच्या दुख्खांतल्यान आनी कश्टांतल्यान मुक्त जालो, अशें गीतेंत



गलां. कांय आधुनीक ध्यान पद्दतींत, देखीक योगी अरविंदाचें (Transcendental editation (TM), ओशो, रजनशी बी हाणी ध्यान साधनेंत जायते बदल घडोवन हाडले. मोहन साधनेंतल्यान सोंपेपणी ध्यान धारणा सादूंक येता. कारण ही एक सोंपी आनी सहजपणान कूंक येवपाची साधना. संमोहनशास्त्राच्या सिद्धांता प्रमाण शेंकड्यांतल्या सुमार 90 टक्के कांचेर सोंपेपणी संमोहन येसस्वी जाता. ज्या 10 टक्के लोकांचेर संमोहनाचो प्रभाव पडना चेरूय एक दोनदा प्रयत्न केल्यार यश मेळूं येता. संमोहनांतल्यान शारिरीक आनी मानसीक णावमुक्ती मेळटा. ताणतणावाची खरसाण उणी जावन भंय, चिंता, न्यूनगंड पयस जावन यतीं मनोशारिरीक दुयेंसां सासणाचीं पयस करूं येतात.

मोहन साधना म्हळ्यार ताणतणावाकडेन दोन हात करपाचो एक खाशेलो उपाय. संमोहनाच्यो न अवस्था सांगल्यात. तातुंतली पयली अवस्था साधप सहजतायेन कोणाकूय जमता. हे वस्था म्हणल्यार **तरल संक्रमण अवस्था** (Lethargic stage). पयले अवस्थेंत संमोहीत यक्ती पुराय जागृतावस्थेंत आसता. सरभोंवतणी घडपी घडणुकांची कल्पना ताका आसता. हे ागृत अवस्थेंतल्यान जागो जाल्या उपरांत ते व्यक्तीक खूब मानसीक थाकाय आनी शांती ळटा. दुसरी अवस्था म्हणल्यार **मध्यम संक्रमण अवस्था** (Cataleptic stage). तिसरी नवस्था म्हणल्यार **समाधीस्थित संक्रमण अवस्था** (Somnabulistic stage). ही तिसरी भवस्था म्हणल्यार खोल संक्रमण अवस्था. ही अवस्था सोंपेपणी आनी सहजतायेन अणभवप हणल्यार एक सर्गसूख! पुराय कूड आनी मन समाधी अवस्थेंत वता. ध्यानाची ही खोल अवस्था हणल्यार सुखाचो एक परमोच्च बिंदू !

ाणतणावा आनी चिंता पयस करुंक स्वसंमोहन करप बरें. स्वसंमोहन वा आपसंमोहन शिकपाचें ंत्र एकदां शिकून घेतलें की मागीर ताचो सराव कोणाचोच आदार घेनासतना करूं येता. स्वसंमोहन एका दिसाचे कार्यशाळेंतल्यान शिकूं येता. पुस्तकांत वाचून वा कॅसेट आयकून स्वसंमोहन करप बराबर न्हय. ते खातीर जाणकार संमोहन तज्ञां कडल्यान तंत्र आत्मसात करप सदांच बरें.

शांत न्हिदे खातीर

सद्याच्या यंत्रयुगांत मनीस दिसरात यंत्राभशेन कामांत घुसपून आसता. हातुंतल्यान त
मानसीक आनी शारिरीक तकालस जाता. सद्याच्या धांवपळीच्या जिवितांत ताणतणाव स
जाल्यात. कामा फुडें मनशाक जाय तितलो विसव घेवंक मेळना. दर एकल्याक रातची
सामकी गरजेची. दिसभर जाल्ले धांवपळींतल्यान कुडीक मातसो विसव म्हणल्यार ग
निवांत... शांत... न्हीद! हातरुणार पडले बराबर न्हीद येवप म्हणल्यार तोखणायेची गजाल.
जेन्ना अशी न्हीद पडलिना की मनीस थतरवितर जाता. जीव थाऱ्यार उरना. अस्वस्थ जाता
हाका लागून दुसऱ्या दिसाच्या कामाचेरूय परिणाम जाता.

सैमाच्या नेमा प्रमाण धर्तरेवेल्या किडी मुंयेकूय न्हिदेची गरज पडटा. मनशाक जेवणखाण जि
गरजेचें ताचे परस न्हिद गरजेची. न्हीद म्हणल्यार मनशाची संजिवनी. हातरुणार पडना
घोरेवपी मनीस हालयलो तरी दाद दिना, असल्या मनशाक आमी 'कितें रे कुंभकर्णा भा
न्हिदला'? अशें म्हणून चाळयतात. हातरुणार आंग तेंकयतकच घुर्रऽ घुर्रऽऽ करपी मनीस खरें
'लकी' म्हणूंक जाय. नाजाल्यार निद्रादेवीची आराधना करीत वरांचीं वरां कूस परतीत रा
लोकांक विचारून पळयात. शांत, निवांत न्हीद म्हणल्यार कितें तें तेच सांगतले.

अमेरिकेच्या बलायकी आनी मनीस सेवा विभाग हे संस्थेन केल्ल्या सर्वेक्षाणाप्रमाण दर व
सुमार साठ दशलक्ष अमेरिकन, न्हिदेचे पिडेन त्रस्त जातात. ह्या लोकां मदीं दादल्यां प
बायलांचे प्रमाण चड दिसून आयलां. निद्रानाश (Insomnia) ही पिडा सुरवेक तात्पुर
स्वरुपाची आसता. सादारणपणान एक सप्तक वा दोन सप्तकां सेगीत न्हीद पडली ना जाल्य
हो काळ सोंपले उपरांत गाडी रुळार येवन मागीर सदचे भाशेन न्हीद सभावीक जाता. न्हिदे पि
येता आनी सहज नकळटां ना जाता. अशे तरेची समस्या (तात्पुरती) तशी गंभीर समस्या न्हय
खातीर चड चिंतचें पडना. पूण जेन्ना एखादऱ्याची न्हीद सामकीच काडून वता, तेन्ना मागीर तें ए
गंभीर अशें दुयेंस कशें जाता. तात्पुरती न्हिदे पिडा पयस करूंक वखदविर्सद कांय एक क
लागना. पूण ही पिडा जेन्ना चड खर जाता तेन्ना मात उपचार करचे पडटात. दोतोराचो सल

ची पडटा.

दे पिडेचीं कारणांय जायतीं आसात. शारिरीक आनी मानसीकूय बी. देखीक दांत वा कान डपाक लागलो जाल्यार न्हीद पडना. शारिरीक दुखापत जाल्ली आसत तर ते दुखीक लागून ळो लागना. न्हिदेची पिडा आनिकूय कांय कारणांक लागून जाता. देखीक खाणा जेवणाच्यो न्यो, च्या काफी वा हेर उत्तेजनां वाडोवपी पेयां बी अती प्रमाणांत पियेल्यार न्हिदेक त्रास ता. जेवणार चड गोड जिन्नस खाल्ले जाल्यार वा चड जेवण जेवल्यार न्हीद रुसून बसता. यच्याय दुयेंसां खातीर नेमान वखदां बी घेत रावल्यार अशा वखदांचो परिणाम न्हिदेचेर जाताच ता. ताणतणाव आनी फाट ना सोडपी चिंता, न्हिदेक लागीं येवंक दिना. मनाचेर विचारांचें डपण! मानसीक तणाव! हे सगले न्हिदेचे दुस्मान. केल्लें काम सारकें जावप ना. केल्ल्या यत्नांक अपेस येवप, मोठ्या प्रमाणांत नैराश्य येवप ह्या सगल्या मानसीक कारणांक लागून न्हिदे पिडा तकली वयर काडटा. दिशीं दिशीं न्हीद आनिकूय पयस वता. न्हीद चड कोणाक ाय? मनांक वा शरिराक? शरीर स्वस्थ आसल्यार मन स्वस्थ. मन स्वस्थ आसल्यार शरीर वस्थ! न्हीद कुडीक जायच, पूण मन ताजें टवटवीत करपा खातीर मनाकय न्हीद जाय. देखून न्हिदे पिडा कित्याक लागून जाल्या, ताचें कारण बरे तरेन समजून घेतल्यार अशे पिडेचेर उपचार करप सोंपें जातलें.

न्हिदे पिडा तरातरांनी मनशाक छळटा. हातरुणार पडटनाच सुस्त न्हीद लागता म्हणसर जाग येवप, मागीर न्हिदेची प्रतिक्षा करीत रावप. कांय जाणांक दोन तीन वरां हातरुणार तळमळून जाल्या उपरांत केन्ना तरी दोळो लागता. तर काय जाणांक खूब बेगीन जागे जावन मागीर कितलोय प्रयत्न केल्यारय न्हीद पड ना. दोळे धांपून स्वस्थ पडल्या उपरांत न्हिदे खातीर तळमळपी मनीस नेमकें कितें करता? ताचें मन घोड्या भाशेन स्वैरपणान, केन्नाच ना सोंपपी रेसीक धांविल्ले भाशेन धांवता. मनांत असंख्य चिंतनां आनी ताका पोसवण दिवपी 'कल्पचित्रांबराबर' भरकटत वता. देखीक घर बांदूक सुवात पळयता... घर बांदपाची तयारी... म्हणटा म्हणल्यार सगलें सामान शिमीट... लोखंड... बी राशीक पडटा. एका खिणांक घर उबें...! सिनेमांतल्या जायरातींतली मातयेची खोंप, पळयतां पळयतां बंगलो जाता पळय, तसो

दोळे धांपिल्ले अवस्थेंत कल्पचित्रांची शिरकोळी (माळ) आनी ताच्यो उपशिरकोळ्यो...! फक्त बंद... न्हिदेची आराधना...! आनी बंद दोळ्या मुखार...? चिंतनां आनी चित्रां! हो म मनाचो खेळ थांबल्या उपरांत केन्नातरी दोळो लागूंक दीस उदेता. न्हिदे दुयेंसान जायत्या जा आत्महत्त्या करपाचेय विचार येतात. कुडीक जाल्लें दुखणें जेन्ना वखदां घेवन पेकना, 'सर्जरी' आसता. न्हिदे पिडा पयस करपाक दोतोर पिल्लां दिता (खरें म्हणल्यार दोतोर हीं पि उपाय नासून दिता.). सुरवेक एक, कांय तेंपान दोन. वखदांचें प्रमाण वाडत वता आनी न्हि प्रमाण घटत वता.

न्हिदे पिडेन त्रस्त जाल्ली एक व्यक्ती म्हजे कडेन उपाय विचारपाक आयली. ती ग म न्हिदेच्यो गुळयो नेमान खाताली. रातचो हातरुणार पडली की तिका बारा वा एक जायसर न लागनासली. फांतोडेर जागी जाले उपरांत ती जागीच उरताली. कसल्या तरी एका व खिणांची तिका परत परत याद जाताली. घडिल्लो प्रसंग दोळ्या मुखार येवन भिरांतीन दोळो लागनासलो. संमोहन उपचारांतल्यान आयज ती एकदम बरी जाल्या. तिका न्हिदय पडटा. सांगपाचें म्हणल्यार गुळयांची तिका आयज गरज लागना. मानसीक कारणांक ला भिरांकूळ न्हिदे पिडा पयस करूंक संमोहन उपचार खूब फायदेशीर थारल्यात.

न्हिदे पिडेन त्रस्त जाल्ल्या पिडेस्तांक न्हिदेच्यो गुळयो एक तरेचें समादान दिता. तें म्हणल गुळयो घेतले उपरांत आपणांक बरी सुसेगाद न्हीद पडटली. 'आपणाक न्हीद पडटली' हो विन तांच्या मनाक एके परीं मानसीक थाकाय दिता. कांय दीस न्हीद पडिल्ले भाशेन जाता. म्हणल्यार हातरुणार पडल्या उपरांत जी विचारमाळ आनी कल्पचित्रां तो पळयता, तीं कांय वे पुरतीं बंद जातात. विचार येवपाचे थांबले कीं पिडेस्ताक झेम पडिल्ले भाशेन दिसता. गुळ फकत विचार थांबयतात. जागो जाता तेन्नाय तो झेमेतच जागो जाता. तो टवटवीत दिसना. हा कारण ती सभावीक न्हीद आसना.

आयुर्वेदा प्रमाण वाताच्या असंतुलनाक लागून न्हिदेची पिडा जाता. देखून जाणकारां कडल्या आंग रगडून घेतल्यार बरोच फायदो जाता. म्होंव हो न्हिदे पिडेचेर उत्तम उपाय अशी म्हाय मेळटा. न्हिदचे पयलीं गरम दूद बी पियेल्यार बरें. तशेंच दोनूय पांय धोंपरा मेरेन गरम उदक

ां मिनटां बुडोवन दवरल्यार न्हीद बरी पडटा अशें सांगतात.

ास्तांनी हे सोपे उपाय अवश्य करून पळोवंचे. सतत न्हीद चाळवत रावली वा ती येवपाक ाच प्रतिक्षा करीत रावचें पडलें, जाल्यार मागीर मनीस आपणाक न्हिदपिडा आसा अशें जूंक लागता. आपल्याक न्हिदे पिडा आसा देखून आपणें ताचेर उपाय घेवंक जाय. कालचे ां आपल्याक खूब उसरां दोळो लागलो. आयजूय तशेंच जातलेंशें दिसता, आनी हातरुणार ट तेंकयतनाच ताका दिसता, च्यॅ ..! आयजूय आपणाक न्हीद येना. कालचे भाशेन आयजूय ारण जातलें. मनांतल्यान सेगीत अशे तरेचे विचार करीत रावल्यार न्हीद पयस पळटा. ारुणार पडचे पयलीं मनशान न्हिदेचो विचार लेगीत मनांत येवंक दिवंचो न्हय. इतलेंच न्हय तर कामां खातीर देखीक बरोंवक, वाचूंक बी बेडरुमाचो वापर करचो न्हय. जे लोक सतत ापल्याक आयज न्हीद येवची ना अशें चिंततात तांका बेगीन न्हीद लागना.

ाय जाणांक न्हीद निजाची कमी पडटा. कमी न्हीद म्हणल्यार 'न्हिदे पिडा' अशें केन्नाच मजुचें न्हय. सामक्या उण्यां वेळांत (चार ते पांच वरां) न्हिदूनय दुसरे दिसा कांय जाण सामके रटवीत मुडांत उठून कामाक लागतात. तर कांय लोक धा-बारा वरां न्हिदूनय सकाळीं मरगळ वनच जागे जातात. पिराये प्रमाण न्हिदे प्रमाण थारिल्लें आसता ही गजाल खरी. एकदम ल्हान गें (तीन चार म्हयन्याचें) सुमार अठरा ते वीस वरां न्हिदेंतूच आसता. जशी जशी पिराय ाडटा तशी तशी न्हीद घट्टा (उणी जाता). साठ सत्तर वर्सां पिरायेची व्यक्ती एकदम न्हिदेंतूय ागृत अवस्थेंत आसता. फाल्यांच्या कामाचो हुस्को आसल्यार केन्ना केन्ना जायत्या जाणांक हीद पडना. सकाळीं उठून प्रवासाक बी वचपाचें आसता, तेन्ना थारिल्ले वेळे परस बेगीन जाग ाता. हाचें कारण हातरुणार पडटना आमी आमच्या मनाक सकाळच्या कामाची वा प्रवासाची ुचोवणी नकळत दितात. अंतर्मन ते सुचोवणेक पाळो दिवन सुचोवणे प्रमाण जाग हाडटा.

ुशेगाद, शांत न्हीद येवपाक जाय जाल्यार न्हिदेचो एक थरावीक वेळ सांबाळ्ल्यार खूब बरें. खेळप, चलप, योग बी वेळांत वेळ काडून नेमान चालू दवरूंक जाय. दनपरां जेवल्या उपरांत आड पडपाची संवय लावन घेवंची न्हय. कुटुंबीक प्रस्न, पयशांच्या वेव्हारांचे विचार न्हिदतना ायस दवरप बरें.



न्हीद बरी पडपाक कांय कृती (टिप्स दिल्यात) दितां. दोळे धांपल्या उपरांत मनाक प्रसन्न हाडपी, आनंद दिवपी, 'कल्पचित्रां' बंद दोळ्यां मुखार हाडचीं. जिवितांत घडिल्ले उबे आनंदाचे खीण येवजुंचे. हे सुखदिणे खीण दोळ्ळ्या मुखार उबे रावतना, त्या वेळ अणभविल्ल्या आनंदाचें 'कल्पचित्र' पळयतां पळयतां स्वासाचेर लक्ष केंद्रीत करचें. आतां दोळ्यां मुखार एक फळो (Black Board) हाडचो. कुशीक आशिल्लो खडू घेवचो. फळ 50 हो आंकडो बरोवंचो. त्या आंकड्याक वर्तुळ करून कांय खीण पळोवंचें. उपरांत तो पु उडोवन 49 हो आंकडो काडाचो. ताका वर्तुळ करचें आनी पळोवंचे, उपरांत तें पुसचें, आंकडो काडचो. दर खेपे तेरकवार रंगाचे खडू घेवंचें. नंबर काडप, तो वाचप, पुसप, ह्यो क्रि सावकासायेन करच्यो. (हें करतना दोळे बंद आसतले आनी फळो खडू बी सगळें काल्पनीक खंयच्या तरी एका आंकड्या कडेन पावतां पावतां तुमकां न्हीद येवन तुमी न्हिदेंत वतले. सका जागे जाले उपरांत तो आंकडो खंयचो ताची नोंद दवरात. चड करून सुमार धा बारा आंक काडटां काडटां, केन्ना न्हीद लागली तें कळचें लेगीत ना.

समजा, आंकडे बरयत बरयत सकयल पावलेच जाल्यार 'एक' हो आंकडो पुसून उडोवं नाका त्या आंकड्याक पळयत रावात. ही कृती जाका न्हिदेची चड वेळ वाट पळोवंची पडटा, ता मुजरत करून पळोवंची. आपलो अणभव हेरांक सांगचो. आंकडे बरोवप आनी वाचप, आं पुसप, ह्यो क्रिया करीत रावतां रावतां मनांत विनाकारण येवपी चिंतना थांबून निद्राराणी तुम वेंगायता. जायत्या जाणांक ही कृती फलदायी थारल्या. प्रयत्न करपाक हरकत ना. आंगणवा सेविकां खातीर संमोहन कार्यशाळेंत ही कृती शिकयिल्ल्यान जायत्या जाणांक तिचो बरो फायदो जालो, अशें तांचेकडल्यान कळ्ळें.

जोर आयल्यार आमी दोतोरागेर वतात. दोतोर जोर वचपाक वखद दिता. खरें म्हणल्यार जोर दुयेंस न्हय. तर खंयच्या तरी दुयेंसाक लागून जोर येता. देखून दुयेंस खंयचें वा कसलें तें दोत सोदून काडटा. फकत जोराचेर उपाय करून तो ओगी रावना. न्हिदे पिडेचेंय तशेंच. खंयच्च कारणाक लागून ते व्यक्तीक न्हीद पडना ? हें पयलीं सोदून काडून ताचेर उपाय करप. संमोह उपचार हेंच करता. न्हिदे पिडेन त्राशिल्ले व्यक्तीचेर संमोहनाचो प्रयोग करून अंतर्मनाक जा



ान पयलीं कारण सोदून काडटात. मागीर योग्य उपचारांनी न्हिदे पिडा पयस करतात.

ोहन उपचार पद्दत दरेके न्हिदे पिडेचेर एकमेव उपाय अशें म्हणल्यार ती अतिताय जातली. क्रिजोफ्रेनिया, मॅनिया, अशा दुयेंसांच्या दुयेंती खातीर संमोहन उपचार लागू पडनात. ते खातीर ग्य अशा तज्ञ डॉक्टरा कडल्यान सल्लो घेवन वखदविर्सद करुंक जाय.

ह्दे पिडा पयस करपाक स्वसंमोहन भोव सोयीचें आनी सोंपेंय. शवासनांत न्हिदून स्वसंमोहना रांत, बंद दोळ्यांमुखार मनाक प्रसन्नताय दिवपी एखाद्रें सैमीक चित्र वा प्रसंग मनाच्या ड्डयार हाडून तांतूत रमून वचप. कल्पचित्रांच्या सुखद राज्यांत तल्लीन जावन वचप आनी ोल वतां वतां न्हिदेचे स्वादीन जावप.



कांय वायट संवयो !

जित्याची खोड मेले बगर वचना! अशी एक म्हण आसा. खऱ्यांनीच एकदा कसलीय स
जाली की ती मागीर सासणाची दसून उरता. संवयो बऱ्यो आनी वायटय बी. सकाळीं बेगीन
व्यायाम करपाची वा पासयेक वसपाची संवय, नेमान अभ्यासाक बसपाची विद्यार्थ्या
संवय.... ह्यो सगळ्यो बऱ्यो संवयो. तातुंतल्यान आमचें कांयच लुकसाण जायना.

खंयचीय संवय जेन्ना वायट शी दिसता तेन्ना मात विचार करचो पडटा. देखीक जेवतना क
ल्हान भुरगीं (व्हडूय बी) टीव्ही पळयत पळयत जेवतात. कांय भुरगीं आपलें आखाण्याचें
किरंगुळीचें बोट ओगीच चोखीत रावतात. आवय भुरग्याक बोमान पिययता आनी बोम (चिव
काडले उपरांत भुरगें सहज एखादें बोट आपल्या तोंडांत घालून चोखीत रावता. मुखार मुख
खंयच्याय वेळार भुरगें आपलें बोट चोखता. व्हड जाता तशी संवयूय जून जाता. केन्ना कन्ना
आठ धा वर्सां परस व्हड पिरायेचो भुरगोय आपली ही संवय लिपोवन दवरूंक शकना.

नाखटां खावपाची संवयूय अशीच! नकळत भुरगें आपलें बोट तोंडांत घालून दातांनी आगी
नाखूट खाल्ले भाशेन करता. मुखार ही एक संवय (Habit) जावन पडटा. देखून आवय बापाय
आपल्या भुरग्यांक अशे तरेची खंयचीय संवय जडची न्हय म्हूण लक्ष दिवंक जाय.

कांय संवयो अनुकरणावरवीं ते व्यक्तींत रिगतात. आमीर खान उलयता तो डायलॉग आयकू
जायतीं भुरगीं तशी भास उलोवपाची संवय लावन घेतात. आपल्या आवडीच्या खंयच्याय
व्यक्तीमत्वाचें भुरगीं अनुकरण करूंक सोदतात. भुरगीं आपल्या शिक्षकाचेंय कांय प्रमाणां
अनुकरण करतात.

केन्ना केन्ना ल्हान भुरगीं दोळे बिटबिटायतात. टीव्ही पड्ड्याच्या त्रासान दोळे बिटबिटावपाची
संवय जावन मुखार हीच संवय कायम उरता. अशा भुरग्यांच्या लक्षांत जर ही गजाल परती परत
हाडून दिली जाल्यार दोळे बिटबिटावपाची संवय उणी जायच ना, वेल्यान ती वाडटा. संवय
एकदा जाली की ती कायमची दसूंक सोदता. एका दोतोराक सकाळचें दिसाळें वाचूंक वेळ
मेळनाशिल्लो. देखून सकाळीं सैमीक विधीक वतना तो दिसाळें घेवन भितर वतालो. मुखार

ार ही संवय इतली खर जाली की दिसाळें मेळ्ळे बगर दोतोराक सैमीक विधीक वचन दिसना ां.

य ही अशी आसता. एकदां दसली की 'फेव्हिकॉल' जालीच म्हूण समजुपाची. तंबाकूची री बोटाक लावन वरांचीं वरां अश्योऽऽ पासयो मारपी म्हजो बापुलयो निमणे मेरेन हे संवयेचो ाम जावन गेलो. संवयो मनशाक तशेंच मोनजातीकूय बी लागतात. देखीक रांदचे कुडींत सो आयदनांचो आवाज कानार आयलो की आमचो बुकलो आसा थंयच्यान धांवत येता. यदनाचो आवाज म्हणल्यार जेवपाचो वेळ अशें ताणें समीकरण केलां.

ान भुरग्यांक हातरुण वोलें करपाची संवय केन्ना केन्ना लागता. वैजकी शास्त्राप्रमाण चार ते स र्ा पिरायेच्या भुरग्यामदीं हें प्रमाण सुमार 10 टक्के दिसता जाल्यार 14 वर्सा मेरेनच्या गटांत हें ाण सुमार 3 टक्के. हातरुण वोलें करपाचें प्रमाण मोट्या पिरायेच्या गटांत साप्प थोड्या ाणांत आसता. वाडटे पिरायेबराबर ही संवय सवका सायेन उणी जांवक जाय. उणी जाली ना ल्यार ताचेर बेगोबेग उपाय घेंवक जाय.

ान भुरगीं हातरुणांत कित्याक मुत्तात? ल्हानपणार जाल्ली ही संवय भुरगो व्हड जाता तेन्ना ती यम उरता त्या वेळार घरच्या मनशांक चिंता जाता. दर दिसा वा आत्र्या-पयऱ्यान हातरुण ळचें पडटा. ते भायर भुरग्याच्या आंगावेले कपडेय बी. जायते खेपे ल्हान भुरगीं न्हिदेंत ल्या उपरांत जागे जावन आपल्या आंगावेले कपडे स्वताच बदलतात.

हातरुणार मुतपाची संवय कशी जाता ? चडकरुन हातरुणार मुतपाची संवय केन्ना केन्ना रांकूळ सपन बी पळयल्यार जाता. न्हिदेंत भुरग्याक भिरांकूळ सपन पडटात. भंयान ते र्गळीत जातात आनी तांचो आपल्या मूत्रपिंडावयलो ताबो वचून तीं तशें करतात. हातरुण लें करपी भुरग्या कडल्यान सहज म्हायती काडल्यार तो खरें कारण सांगता. भुरगीं न्हिदांतूच पनेतात. सपनांत तीं बाथरुमांत वतात. आनी न्हिदेंत दिसपी बाथरुमांत वा मेकळे सुवातेर तीं ततात अशें ताका दिसता. जेन्ना हातरुण वोलें जाता तेन्नाच तांका जाग येता.

ातरूण वोलें करपाची तांची संवय कशीच बंद जायना. आपले कृती विशीं तांकां अपराधीपण दिसता. 'संमोहन उपचार पद्दतीन' हे भुरग्याक वायट संवयेंतल्यान कायमचें मुक्त करूं येता.



संमोहनाच्या चार पांच बसकांवरवीं ताच्या अंतर्मनाक सुचोवण्यो दितात. "हाचे फुडें ता जेन्ना जेन्ना मुतूंक जाताशें दिसतलें तेन्ना तुका जाग येतली. सहज जाग येवन बाथरुमांत वच मलमूत्र विसर्जन करतलो. हातरूणार तूं आतां केन्नाच मुतचो ना", अशे तरेच्यो सं सुचोवण्यो ताच्या अंतर्मनाक सतत दिले उपरांत ताचें अंतर्मन ही सुचोवणी स्विकारता. सुचवण्यांक पाळो दिता आनी ल्हवू ल्हवू नकळत मुतपाचें तें बंद जाता. तो उठून बाथ वतलो. हातरूण वोलें करपाची ताची संवय कायमची बंद जातली. गेल्या वर्सा (2010) अ कांय प्रकरणां हाताळपाची संद मेळ्ळी आनी तातूंत 100 टक्के यस हें खात्री दिवन सांगू येता. सं उपचारांत हातरूण वोलें करपाची सवंय एकदा सुटली की कायमचीच सुटटा.

णव ते धा वर्सां वयर खंयच्याय भुरग्याक हातरूण वोलें करपाची संवय आसत तर ताणें सं उपचार घेवन आपल्या भुरग्याची ही संवय मोडून उडोवंची. हातरूण वोलें करपी चलो वा चे कोणूय आसूं, घरच्यांनी ताची टिंगल टवाळी करची न्हय. ताका लजेंत उडोवचें न्हय. ता इश्टां कडेन चुकून लेगीत वाच्यताय करची न्हय. ताका खजील करचो न्हय. तो आपले स खातीर पयलींच खजील जाल्लो आसता. अशा भुरग्याक मानसीक आदार दिवचो. ही स ल्हवू ल्हवू बंद जातली असो विस्वास ताका दिवचो.

न्हिदेंत चलपाची संवय

न्हिदेंत बडबडप, वा उठून चलप ही एक वायट संवय. सिनेमांनी तर न्हिदेंत चलपी नट वा ट आमकां जायते खेपे दिश्टी पडटात. न्हिदेंत चलपी व्यक्तीक जर जागेपणांत विचारशीत कें न्हिदेंत कित्याक चलता? जाल्यार ती पयलीं म्हणल्यार तुजें मानून घेवंची ना. तिका तें ख आसना. हाचें कारण ती आपल्यो हालचाली सपनांतल्या घडणुकांप्रमाण करता. कांय अं चलून परत आशिल्ली तशी न्हिदता. अशा व्यक्तीच्या बेडरुमांत पेटलेली मेणवात वा पेट्रॉल दिवो बी पेटोवन दवरुंक फावना. कारण चलतां चलतां पांय बी लागून उजो पेटपाची शक्या आसता. अपघात जावंचो न्हय म्हूण घरच्यांनी जतनाय घेवंक जाय.

न्हिदेंत चलपी मनशाचेर संमोहन उपचार करून वा मानसोपचार तज्ञाक दाखोवन ताचें मत घे जाय. संमोहनांत व्हरून ताका न्हिदेंत चड करून कसलीं सपनां पडटात, तें जाणा जावन घे

जेचें. एकदा सपनाची दिका थारली कीं ते प्रमाण ताच्या अंतर्मनांक (खोल संमोहनांत व्हरून) चोवणी दिवन ताच्या मनावेलो ताण-तणाव काडून उडोवं येता. मन खंबीर आनी धीट करून चें मनोबळ अदीक बळकट करूंक जाय. ताच्या मनाची ओढाताण पयस करून मानसीक काय दिल्यार, "न्हिदेंत चलपाची तुजी संवय बंद जातली. हातरूणांतल्यान उठ्ठनाच तुका ग येतली. परत आशिल्लो तसो न्हिदेंत वतलो" अशी सुचोवणी दिल्यार ताची ही संवय ापले आपुणच बंद पडटली. संमोहनांत दरेके संवये खातीर जी सुचवणी दिता तिचो परतो परतो नरूच्चार करचो पडटा. तेन्नांच अंतर्मन ते सुचवणेक पाळो दिता आनी संवय सुटपाक मजत जाता.

हिदेंत तोंडान बडबडपी व्यक्ती चड करून सपनांत खरेंपणी उलययिल्ले भाशेन उलयतात. ही डबड हय न्हय शी भायर आयकूंक येता, केन्ना येना. पूण ती कोणा कडेन तरी उलयता हें खरें. ंमोहनांत व्हरून ही संवय बंद करूं येता.

ल्हान भुरगीं सबावा प्रमाण खेळटात, नाचतात, थोडीं मस्तेपणांय करतात भुरग्यां भितर हे सैमीक ूण आसतातूच. मस्तेंपण वा आडांगिपण भुरग्यांभितर आसप सभावीक. मस्त्या भुरग्यांक सुदारूंक ांचेर संमोहनाचो प्रयोग करप बरोबर न्हंय, हें पालकांनी मुजरत लक्षांत दवरचें. संमोहन उपचारांतल्यान वायट संवयो खात्रीन सुट्टात हें खरें. पूण अजाप एकाच खिणाक घडना, मातशी वाट पळोवंची पडटा, हेंय खरें.



फट मारप आनी चोरी करपः संवयो

एका स्कुलांत, धावेच्या भुरग्यां खातीर ''संमोहनांतल्यान व्यक्तीमत्व विकास'' ह्या विशयाचेर ए शिबीर आसलें. शिबिराच्या चवथ्या दिसा समारोप जाले उपरांत, एका विद्यार्थ्याचे आवय म्हाका सरळ प्रस्न केलो. ''तुमी भुरग्यांच्या वायट संवयींचेर जें बरयतात तें हांव नेमान वाचत म्हजो धाकलो चलो जो सवे यत्तेंत शिकता, तो नाका जाल्ल्यो फटी मारता. कल्पने भायल फटी आयकून आमी सगळीं तटास जातात''. फटी मारप ही भुरग्यांची एक वायट संवय संमोहनांतल्यान फटी मारपाची संवय बंद करूं येता ?

गरजे भायर फटी मारप म्हणल्यार एक मानसीक विकृती. संवकळीच्या फटींग मनशाचेर कोण विस्वा दवरीनात. अशा मनशांचेर "फटींग' ही म्होर बसता. कांय भुरगीं आपल्या एका वेगळ्याच विश्वां सपनेंतात. वेगळेच दिकेन विचार करीत एके तरेच्या कल्पनारम्य सपनांत (fantasy) तं जियेतात. आपणा कडेन घडूंक शकना तें आपणें केलें अशें सांगपाक एके तरेचें स्फुरण (Thrill कशें तांका दिसता आनी हेच प्रवृतींतल्यान तीं फटी मारूंक लागतात.

दिवडाक पळोवन आंग काडपी भुरगो, आपणें सोरपाक धरलो अशी फटास मारता. तो एके पर मानसीक समादान मेळोवपाचो प्रयत्न करता. आपले परस व्हड (पिरायेन) मनशाक आपणे फटयलो हातूंत ताका एक समादान आनी एकपरीं मानसीक आनंद मेळटा.

'बबली आनी बण्टी' सिनेमांत गिरेस्त मनशांक तीं कशीं शिंगां लायतात, तें आमी पळयलां दुसऱ्याक फटी सांगून आपणे ताका पिशांत काडिल्ल्याचें अदीक समादान, मेळोवपाची तांची भूक वाडत रावता. अशा फटींग मनशाक आमी 'बोकडेकार' अशें म्हणटात. आपल्याच मना निर्माण केल्ल्या कल्पना विश्वांत तो रममाण जातना, जनमानसांत मात आपल्या फटींगपणाव लागून आपलें हांशें जाता हाचें ताका मातूय पडून वचना. ह्या वायट आनी खोडसाळ दुर्गुणाचे ताका मातूय पडून गेल्लें आसना. ल्हान भुरग्यांची ही संवय मोडपाक जाय. फटी मारप ही एक वायट संवय, हाचे विशीं ताच्या मनाक जाणीव करून दिवंक जाय. जायते खेपो आवयच



आपल्या भुरग्यांकसांगता 'भायर आयला त्या मनशाक आपूण घरांत ना म्हूण सांग'. भुरग्याचो स्वभाव अनुकरणप्रिय. केन्ना केन्ना फटीमारपाचो हो गूण भुरगीं व्हड मनशां कडल्यानूय नकळत शिकतात.

संमोहन उपचारांतल्यान त्या भुरग्याक ताचे चुकिची जाणविकाय दिवप सोंपें जाता. संमोहनाचे पयले वा दुसरे अवस्थेंत व्हरून, "तूं फटींगपणां कित्याक सांगता? घडूंक ना तें घडलां अशें कित्याक करता? तुका अशें करून कितें मेळटा? तुजेर फटींगपणाची म्होर बसतली. तुजें नांव घरार चवगांत घाण जावं येता", हाची ताका पुराय कल्पना दिवन, फटी मारल्यार जें लुकसाण जाता ताचे विशीं, " तूं हाचे मुखार केन्नाच फटी मारचो ना. तुजी ही संवय ल्हवू ल्हवू बंद जातली. तुज्या सबावांत आनीक खूब बदल दिसूंक लागतले. खरें उलययिल्ल्याचें समाधान आनी आनंद तुका अणभवूंक मेळटलो". अशी सुचोवणी दिवं येता. संमोहनांत व्हरून अंतर्मनाक दिल्ल्यो सुचोवण्यो खूबच प्रभावीपणान काम करतात. अंतर्मनांतली सुचोवणी, जागेंपणी बाह्यमना वरवीं ते ते सुचोवणे प्रमाण कार्यवाही करता. अंतर्मनाची शक्त खरेंपणी नव्या विचारान जगपाची ताकद दिता. मानसीक थाकाय आनी घटाय दिता. फटीच्यो गजाली कितल्योय खऱ्यो म्हूण भासयल्यो जाल्यार लेगीत एक दीस सत् उक्ताडार येता. फट ही एक मोटवी चादर कशी. पांय धापूंक गेल्यार तकली उक्ती पडटा. आनी तकली धापूंक गेल्यार पांय उक्ते पडटात. फटींगपणाची संवय ल्हानपणा सावनच मोडूंक जाय.

फटी मारपा इतलीच दुसरी आनीक एक वायट संवय म्हणल्यार चोरी करप. ल्हान पिरायेर वायट संगतींतल्यांन वा वायट संस्कारांतल्यान ल्हान व्हड चोरी करपाची भुरग्याची संवय फुडाराक माल पडूं येता. फाटीं एका भुरग्याक सायकल चोरतना 'रंगे हात' धरिल्लो. पुलीस जेन्ना खोलायेन चवकशेक लागले तेन्ना अशें कळ्ळें की हो भुरगो नेमान दुसऱ्यांल्यो सायकली चोरतालो. ताच्या घरा कडेन जेन्ना पुलीस गेले, तेन्ना तांका देड दोन डजन चोरयेच्यो सायकली लिपोवन दवरिल्ले कडेन मेळ्ळ्यो.

पुलिसांक जेन्ना ताणें आपली जबानी दिली तेन्ना एक गजाल उजवाडा आयली. ती म्हणल्यार तो सायकली फकत चोरून व्हरतालो आनी लिपोवन दवरतालो. तो, त्यो सायकली पयशां खातीर



चोरी नासलो, तर सायकली चोरपाचें ताका एक व्यसनूच कशें जाल्लें. रस्त्या कुशीक सायक
दिसली की ती ताका चोरीन दिसताली. सायकल चोरपाची संवय ताका स्वस्थ बसूंक दिनासलें
ताची ही संवय ताच्या विकृत सभावाचो एक भागच जाल्लो. सायकली चोरपी ह्या भुरग्या
चोरयेफाटलो उद्देश खरें म्हणल्यार कांयच नासलो. तो एका वायट संवयेचो गुलाम जाल्
इतलेंच!

अशीच आनीक एक व्यक्ती, खंयच्याय ऑफिसांत गेली जाल्यार सायबाल्या मेजावयल
'पेपरवेट' चुकनासतना बोल्सांत घालून घरा हाडटाली. करतां करतां तिच्या घरांत घे म्ह
पेपरवेट जाले. चोरिल्ल्या त्या पेपरवेटांचो तिका तसो कांयच उपेग जायनासलो. एखाद्री विशि
वस्तूच चोरप, हेर वस्तूक हात ना लावप, ही एक मानसीक विकृतींतल्यान जडिल्ली वाय
संवय. ते चोरयेची त्या मनशाक इतली संवय जाली कीं ती केले बगर ताच्या जिवाक समाधा
मेळनासलें. ती विशिश्ट वस्तू चोरले बगर ताका सूख लागनासलें. इतलो तो हे संवयेची गुला
जाल्लो. सुशिक्षीत घरांतले हरशीं बरे भुरगे जेन्ना अश्यो चोरयो करतात, ताचे फाटलो उद्देश कां
एक आसना. एक विशिश्ट वस्तू फारावपाची ही एक विकृतीच कशी जाता. आनी ती मागीर त
निजाची संवय जावन पडटा.

डॉ. फ्रॉयड हे एक नामनेचे मानसशास्त्रज्ञ. ताणीं एकेकडेन म्हणलां ''संवय म्हणल्या
कपड्यावेली फेर्राची मिरी. कपड्यावेली ही मिरी एकदां पडली की सोंपेपणान वचना. त
काडटलो जाल्यार ते घडयेचेर सतत गरम गरम फेर्राचो दाब पडत रावूंक जाय''. संवयो एकद
दसल्यो की खट कश्यो फाट सोडिनात. पूण सेगीत प्रयत्नांनी खात्रीन सुट्टात. जाय तो फक
दबाव. हो दबाव वाडतच रावलो जाल्यारूच वायट संवयो आपसूक दुबळ्यो जातात, आनी ह
दबाव वाडोवप फकत मानसशास्त्राच्या आदारान शक्य आसा.

ल्हान पिरायेच्या भुरग्यांक वायट संवयो जायत्या कारणांक लागून लागतात. वायट संगत, वाय
संस्कार आदी. ल्हान पिरायेंत भुरग्यांच्यो कांय न्याय्य मागण्यो वा तांकां मानसीक समाधा
दिवपी इत्सा, वेळार पुऱ्यो जावंक शकल्यो ना जाल्यार, तांच्या भुरग्या मनांत विशमतायेचं
बियां ल्हवू ल्हवू किल्लूंक लागतात.

स्तू आपल्या इश्टा कडेन आसा ती आपणा कडेन ना, ही संवेदना मूळ धरुंक लागता आनी क लागता. ती मोठी जायत वता. आपूण ल्हान आसतना तीन रोदांची गाडी बाबान णाक घेतली ना. हाचें दुख आनी खंतूय ताच्या मनांत घर करून उरता. हातुतल्यान ताच्या या-सबावान एका भावनीक संघर्शाक सुरवात जाता. आपल्या धाकल्या भावाक घरचीं ळीं मनशां बरीं करतात. ताका जाय जाय तें रोखडेंच मेळटा, आपले आवडी निवडीचें कोणांक न वचुना. ही विशमताय ताच्या सबावांतूय बदल घडोवन हाडटा. तो आपल्या धाकट्या वाचो मनांतल्या मनांत मत्सरूय करता. ताचे खेळणें चपक्यांत सांपडलें जाल्यार तो तें मोडून यता आनी आपलो राग व्यक्त करता. ताचे भितरली तफावत (Disparity) आनी मानसीक र्श सहज प्रेरीत जावन तो वायट संवयेचे भकीक पडटा. अशे तरेन मानसिक विशमतायेंतल्यान ही य मूळ धरता. देखीक, आपणा कडेन पेन ना, जाल्यार दुसऱ्याचें पेन जबरदस्तेन वा गनासतना चोरून हाडप आनी आपणा कडेन जें नासलें तें आपणें मेळयलें, हातूंत समादान नप. तें कशें मेळयलें? तें मेळोवपाक खंयचो मार्ग आपणायलो? हाचें विश्लेशण करपाची ची पिरायूय आसना. देखून ताका ताचें पडून वचना. एकदां केल्ली कृती (देखीक पेन रपाची वा फट उलोवपाची) तो परत परत करता. पयलें पेन चोरलें तेन्ना घडये ताका ताची गरज सली जावंये. पूण परत परत तीच वस्तू चोरपाची वृत्ती ताचे मानसीक विकृतींतल्यान घडत ता. खंयचीय विशिश्ट वस्तू चोरपाचें पिशें वा आवड सहज आनी नकळत घडटा. तीच ताची हज प्रवृत्ती जाता. मागीर ती सायकल चोरपाची, पेपरवेट बोल्सांत घालपाची वा हेर खंयचीय चोरी करपाची. विकृत छंदांतल्यान ताचे कडसून ती चूक जाता आनी फुडाराक ती मालूय पडटा.

लजे सबाव

रातचीं आठ जाल्लीं. व्होल्वो कदंब बसीची वाट पळयत हांव पुण्याच्या बस स्टॅण्डार आशिल्लों. तेच बसीन येवपी दोन मनीस दिसले म्हूण हांव तांचे म्हऱ्यांत गेलों. अनवळखी. तातुंतल्या एकल्यान हांव येतां तें पळोवन स्मित हास्य केलें आनी म्हजे वटेन पळयलें. जाल्यार दुसऱ्यान तकली सकयल घाली आनी तो फाट करून उबो रावलो. बसींतल्यान प्रवास करतना त्या दुसऱ्या मनशान म्हज्या तोंडाक लेगीत पळयलें ना. पयलो मनीस रातभर म्हजे कडेन खबरी करीत रावलो. म्हाका पळोवन तोंड घुवंडावन तो मनीस मोनो कसो कित्याक जालो? घडये ताणें म्हाका वळखल्लो देखून, वा केन्नाचें कोंत्रपण बी आसलें म्हूण? खरें म्हणल्यार तशें कांयच नासलें. म्हाकाच न्हय तर कोणाक पळोवन तो तशेंच करतलो आसलो. कारण तोच ताचो सबाव. लजभिडेचो! लजेस्त मनीस अशेंच करता.

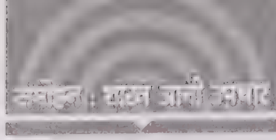
लोकां मुखार येवपाक लजेवपी मनीस आमकां जायते कडेन दिसतात. अती लजपी मनशाक आमी 'लजेव्हंकल' अशें बिरूद लायतात. खरें म्हणल्यार व्हंकलो लजताल्यो आदल्या तेंपार आतां व्हंकलो खंय लजूंक आयल्यात? लजेक गेल्यार पेजेक पावना. अशी एक म्हण आसा. जो लजता तो फाटीं पडटा असो ताचो अर्थ. मनीस एक सामाजीक प्राणी अशें आमी म्हणटात कारण मनीस सदांच समाजांत मिळून मिसळून रावता. समाजा पसून कुशीक रावपी वा लोकांचो संपर्क टाळपी मनशाक आमी कितें म्हणटात जाणा? - 'मनीसघाणो' म्हणचे मनशा पसून पयस पळपी! एका मनशाक दुसऱ्या मनशाचो सांगात जाय पडटाच. ताच्यान एकलेपणान रावंक जायना. घरचीं सगलीं मनशां जेन्ना पयस वतात तेन्ना घर खावंक येता. सुणीं, माजरां वा हेर पाळीव जनावरां आमी पाळटात तें हेच खातीर. ताका आपलें मन मेकळें करपाक दुसरो मनीस मेळ्ळोच ना जाल्यार आपल्या पाळीव मोनजाती कडेन उलयता.

अती लजे सबावाक लागून मनशाक चारचौगांत मेळून मिसळून रावनशें दिसना. एकसुरो वा एकमुळो रावपी मनीस कोणाकच आवडना. एकलकोंडो मनीस समाज-जिणे पसून आपणाक कुशीक दवरूंक सोदता. ''Shyness Leads to Social Phobia''. लजेक लागून मनीस

ाज जिवितांत वांटो घेना. ताका आमी 'समाजीक कांच' (Social Phobia) अशें म्हणटात.
य मनशांच्या सबावांत एकसुरेंपण कित्याक येता? तीं येवपाची कारणां खूब आसात. तातुंतलें
 कारण म्हणल्यार मानसीक ताणतणावाचो अती धसको. मनशाच्या मनाक जेन्ना अती चिंता
नी ताणतणाव जाता, तेन्ना तो स्वताक समाजा पसून पयस दवरता. चारचौगांत मिसळपाचें
ळटा. चुकून लोकांमदीं गेलोच जाल्यार तो ओगी रावता. चड लोकांची ताका भिरांत दिसता.
रे आनीक एक कारण म्हणल्यार न्युनगंड, वा कमीपणाची भावना बाळगुवप, स्वताक कमी
नप. स्वताक दोशी समजप. आपलेभितर जायते न्युनगंड आसात. अज्ञान आसा, आपूण
नयता तेन्ना चुको करतां, आपूण चारचौगांत दीस काडूंक शकना, अशे तरेन खर न्युनगंड
ळगुपी लोक, समाज जिणेंतल्यान पयस वचूंक लागतात आनी ते स्वताचेच बंदखणींत
पणांक कोंडून घेतात. अती लज बाळगप, न्युनगंडाच्या दबावांतल्यान वावरप, हांका लागून
माज जिविता पसून पयस वचप. 'एकोलयो' हो छाप एकदां बसलो की मागीर तो कायमचो
ता.

ापले भितर अशे तरेचो सबावदोश आसा काय किते - हें कशें वळखुचें? खंयचेय व्यक्तीक
र चार लोकांमदीं वचून मेळून मिसळून रावपाक आवडना, आनी देखून समाजीक जिविता
सून ती व्यक्ती जर चार हात पयस रावता जाल्यार तिचो सबाव अती लजेस्त मानू येता. लोकां
ामकार उबें रावन चार उतरां सांगपाचो प्रसंग जर ते व्यक्तीचेर आयलो जाल्यार भिरांतीन ते
यक्तीचो जीव वयर सकयल जाता. आनी कुडीचे स्नायू भिरांतीन ओडिल्ले भाशेन जातात,
ामाघूम जाता, ताळो सुकून येता. परत परत तान लागता. उलोवंचें पडटलें हें येवजिल्यार पसून
ाळजांत धडधडूंक लागता, हात पांय घामान तेंवेतात. केन्ना एकदां अशा प्रसंगांतल्यान भायर
वन मेकळो उस्वास घेन काय जाता. प्रत्यक्ष उलोवंचें पडटा तेन्ना तोंडांतल्यान चार उतरां लेगीत
ायर पडनात, अशें जर जाता तर ते व्यक्तीक समाजीक कांच आसा, अशें म्हणचें पडटलें.

ोकां सामकार येवपाक लज दिसप वा समाजीक कांच आसपाक आनीकय कारणां आसात.
ंदवांत जावपी कांय रसायनीक क्रिया हेंय एक कारण आसूं येता. अशे रसायनीक क्रियेक लागून
लोवपाक, चारचौगांत वचपाक भिरांत दिसता. अती लाजाळू सबाव अनुवंशिकतायेंतल्यान
ेता. जाण्टयां भितर लजेपिडा आसत जाल्यार भुरग्याक वा नातरां भितर तो गूण येता. घरांतलें



वा सरभोंवतणचें वातावरण, हाकाय लागून लज भिडेस्त सबाव जावंक पावता. अशें जात्रयाः
आवयबापूय आनी हेर जाण्टीं मनशां कारण आसतात. ल्हान पिरायेर भुरग्यांक तांचे पालक वः
जाणां भितर वचून मिसळपाची संद साप्प उणी दितात. 'तूं थंय वचूं नाका. त्या तवनास भुरग
भितर भोंव नाका, खेळूं नाका. तूं कांय एक उलोवं नाका. तुका ताचें पडून वचूंक ना.' अशें
आपल्या भुरग्यांक सांगतात हाका लागून तीं भुरगीं एकोलया सबावाचीं जातात. नवे भिळग
पसरकाराकडेन, टेलराकडेन, नुस्ते कान्नीकडेन वचून उलोवपाक जमना. शिकून सवरून लोंः
तांका समाजांतल्या दीसपट्ट्या वेव्हाराची भास जाय तशी जमना. देखून लजभीड बाळगुप
भुरग्यांक चारचौगां सामकार हाडून उलोवंक वा कार्यावळींनी वांटो घेवंक उर्बा दिवंक जाय.

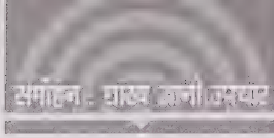
अती लज भीड बाळगुपी मनीस, सर्वसामान्य मनशा सारको चारचौगांत येवंक कांचवेता. जायते
फावटीं भुरग्यांचे आवय बापूय आपल्या भुरग्यांक समाजीक जिविता पसून फाटीं ओडटात
मागीर भुरगीं लजूंक लागतात. घरच्या जाण्ट्यां मनशांचे अती भिरांतीक लागून वा शिस्तिच्य
कारणांक लागून भुरगीं मोनीं मोनीं, मंद, आनी एकमुळीं कशीं जातात. अती भिरांतीक लागून तीं
आपल्या आवय बापाय सामकार येवपाक लेगीत भियेतात. अशे तरेच्या मानसीक दबावाचे
भर्कीक पडून तीं समाज जिविता पसून पयस वचूंक लागतात. अशा भुरग्यांक तांच्या शाळा
कॉलेजींच्या कार्यावळींत वांटो घेवंक लेगीत परवानगी मेळना. 'मौनं सर्वार्थ साधनम्' ह्या
तत्वाचो विपरीत अर्थ घेवन पालक आपूण मोने रावतात आनी आपल्या बराबर भुरग्यांकूय घुमीं
करतात. अशें जावंक उपकारना.

हालींसरा पालक शिक्षक संघटनेच्या मेळाव्यांनी पालकांकूय समाजजिणेची शिकवण दितात, ती
खूब बरी गजाल. आवय बापायक आपल्या हुशार भुरग्यांची जायतीं व्हडवीक दिसता. श्लोक
पाठांतराचे करपाचे मुळाव्या शाळां खातीरचे एके सर्तींत, हांव एकदां परिक्षक आसलों. एका
चवथेच्या विद्यार्थ्याक श्लोक पाठांतरा खातीर पयलें इनाम मेळ्ळें. तो भुरगो खूब हुशार आसलो.
ताची स्मरणशक्ती तोखणायेची आसली. इनामां भेटवण सुवाळो जाले उपरांत हांव त्या
विद्यार्थ्याक परत शाबासकी दिवंक गेलों. ताचो अभ्यास, आवडी निवडी, खेळ हांचेविशीं हांवें
ताका कांय प्रस्न केले. दर खेपे त्या भुरग्याच्या आवयन वा बापायन जाप दिली. त्या भुरग्याक
उलोवपाची संदच दिली ना. शेवटाक आवयन सांगलें, 'चलो शिकता बरो. पूण लजता,

चौगांत येवंक भियेंता, खांकुडटा.' खरें म्हणल्यार भुरग्याक चारचौगांत येवन उलोवपाची मेळून लेगीत ताका उलोवंपाची संद ताचे आवय-बापूय दिनासले. कारण भुरग्याचे वतीन चड उलयताले. भुरगो लजता, भिडेता अशें सांगून ताका अदीक याण करताले.

ी लजेस्त सबावी व्यक्ती सदांच कुशीक उरता. ताच्या सबावाक लागून ती समाज जिणे पसून शीक रावता. अशा सभावाचो तिच्या कामाचेरूय परिणाम जाता. तिचे कडेन उलोवंकूय कोण दिनात, कारण ती लजता हें लिपून उरना. अशी लजेस्त व्यक्ती भौशीक कार्यावळींनी वांटो वंक सोदिना. तिका इश्ट बी चुकून आसतात. एकली एकसुरी रावपाची ते व्यक्तीक संवय शी जाता. देखून भुरगें ल्हान आसतना ताच्या बराबरच्या वांगड्या बराबर खेळूंक, नाटकांनी, चांनी वांटो घेवपाची संद येता तेन्ना तिचो फायदो घेवंक दिवंक जाय. अमिताभ बच्चन एक नट हणून प्रसिद्धीचे तेंगशेर तर आसाच पूण एक उत्कृश्ट संवादी मनीस म्हणूनय तांचे नांव आसा. कौन बनेगा करोडपती' हातूंत तांचें हजरजबाबीपणआमी पळयलें. तरणेपणांत एक फावट डिओ निवेदकाचेसुवाते खातीरचे मुलाखतींत तो नापास जाल्लो. आयज हे गजालीचेर कोण वेस्वास दवरीत? चिकाटी, कश्ट आनी सातत्य आनी ताचे जोडयेक आत्मविस्वास आनी नकारात्मक विचार हाकाच लागून इतलें व्हड येस ते मेळोवंक शकले.

अती लजेस्त सबावाक मानसशास्त्रीय उपाय आसात. संमोहनांतल्यान मानसीक चिंता आनी भंय सोंपेपणी काडूंक मेळटा. चिंतेस्त, भिडेस्त सबाव सवकासायेन परिवर्तीत करूंक मेळटा. ताचे पासत स्वसंमोहन खूब परिणामकारक उपाय. स्वसंमोहनांत वचून, आपसुचना घेवन लज - बुजरेंपण ना करुन, मन धीट करुंक मेळटा. आपसुचनांची वळेरी करून घेवंक जाय. देखीक, 'म्हजो सबाव आयच्यान खूब धीट जायत आसा. म्हज्यांतलो आत्मविस्वास सतत वाडत आसा. चारचौगांत मेळून मिसळून रावपाची इत्सा आनी उमेद आतां वाडत आसा.' ह्यो सुचवण्यो एकदम सोंपे भाशेंत आनी सहजतायेन घेवंक जाय, आनी त्यो सदांच हयकारी आसूंक जाय. 'ना' वा 'जायना' 'घडचें ना' अशीं नकारार्थी भास संमोहनांत आसना. दर एक सुचना सेगीत थांबनासतना आनी खूब फावटीं घेतल्यार तांचो परिणाम बरो दिसूंक लागता. आपसुचवण्यो जादवा भाशेन काम करूंक लागतात. तांचेर पूर्ण विस्वास जाय. आपूण बरो ना. आपल्याक दुयेंस आसा- अशें जर एखाद्री व्यक्ती म्हणत रावली, जाल्यार ती खरेंपणी दुयेंत



पडटा. उतरां आपलें काम करतात. संमोहनांत अपेक्षीत सुदारणा घडोवन हाडपाचीं कल्पचि
पळयल्यार तांचो बरो परिणाम दिसून येता. सर्जनशील कल्पचित्रांत ताणे आपलो लजेस्
बदलत आसा, आपणांत चारचौगांत उलवपाचो धीर आनी आत्मविस्वास येवपाक लाग
आपल्यांत सभा धीटपण येवंन आपूण सभेमाजार उत्कृश्ट वक्तो जालां अशी चित्रां दोळ्यांमुख
सदांच हाडीत रावचीं. कल्पचित्रांतली कल्पना खरेपणी प्रत्यक्षांत घडून येता, व्यक्तीमत्व
जावपी बरे बदल हांचो अणभव येवंक लागता.

रागाचेर ताबो

ाच्या वा तिडकेच्या अतिरेकांतल्यान कितें जावं येता? असो जर कोणेय प्रस्न केलो जाल्यार का जाप आसतली, 'कितेंय जावं येता.' जमूंक आयिल्लें लग्न मोडूं येता, सुखान चलपी त्सार इस्पिकाच्या बंगल्यावरी कोसळूं येता, बऱ्या नोकरी धंद्याचेर हावळ येवं येता वा ानिकूय जायतें कितें कितें जावं येता. 'रागाक खांव वाग' अशेंय म्हणटात. चड राग खरेंपणी बरें ंय एक करिना. करता तें वायटूच. रागा भितर कितेंय उलोवप जाता आनी दुसऱ्यांक मनस्ताप ागचे पडटा, आनी आपल्याकूय ताचीं फळां भोगचीं पडटात.

ागान बेभान जावप, रागान दांत ओंठ चाबप, रागान आंगाचो तिळपापड जावप... रागाविशीं ायते वाक्प्रचार आसात. राग जें कितें करता तें वायटूच करता. 'रागान कोण आपल्या घराक जो लायता?' अशें आमी म्हणटात. अशी म्हणणी आसली तरी, रागान मनशाच्या हातांतल्यान ायट घडणूक जाताच.

हज्या घरा लागीं मनुलो नांवाचो एक मनीस रावतालो. तो दीसभर कामार आसतालो. पूण ांजवेळा जेन्ना तो घरा येतालो तेन्ना घरच्या सगल्या लोकांचेर रागाचो फोग काडटालो. रागाचो ारो जेन्ना सामको वयर पावतालो, तेन्ना तो आपल्याच घराचे नळे काडून जमनीर आपटून फोडटालो. नळे फोडले बगर ताचो राग थंड जायनासलो. रागा भितर कोण आपल्या घराक उजो लायतात वा ना खबर ना. पूण मनुलो आपल्याच घराचे नळे फोडून लुकसाण करतालो.

मनशाक जेन्ना चड राग येता, तेन्ना ताचे कुडीचेर ताचो परिणाम जाता. राग ताचे शरीररचनेच्या एकूण यंत्रणेच्चेर परिणाम करता. ताच्या मुखामळार वा हालचालींचेर जावपी परिणाम लिपून उरनात. ताचें मुखामळ खुनशी कशें जाता. उस्वासाची गती चड जलद जावंक लागता. आंगावयल्यो, हाता पांयाच्यो शिरो फुलतात आनी तटतट्टात. काळजाचे ठोके वाडून रक्तदाब वाडटा. कानसुलां तापतात आनी कुडीचें तापमान लेगीत वाडटा, वा केन्ना केन्ना थंडेन कडकडोय येता. वा दोळे तांबडे गूंज जावन ताळो सुकून येता. आवाजांत फरक पडटा, उलयतना चुको जातात आनी हेरांकूय राग येता. रागिश्ट व्यक्ती आनी सोऱ्याचे घुंवळेंत रस्तो सोदीत चलपी



व्यक्ती एका सारख्योच. दोगांकूय आपूण खंय वतां..? कितें करतां..? आनी कितें उलयतां
हाचें भान आसना. क्रोधाच्या उज्यांत ज्वालामुखी जावन हुलपावपी व्यक्ती वेगवेगळे
प्रतिक्रिया दिता. राग सोंसणुके भायरो जावन कांय लोक आपल्याच आंगावेले शर्ट बी पिंजत
हातपांय जमनीर आपटितात. केन्ना केन्ना कपलार मुठी मारतात वा कपल वण्टीर थापटतात
ब्लेड बी घेवन आपल्याकूच घाये करतात, केंस ओडटात. ल्हान भुरगीं राग सहन ना जाल्या
जमनीर लोळटात. हातांत मेळटा ती वस्तू, आयदनां, फोटू बी शेंवटितात. रागाक दोळे आसना
हें तांच्यो ह्यो करामती पळयल्यार कोणूय मानतलो. राग मनशाचें मानसीक, शारिरीक तशें
भावनीक लुकसाण करता. रागाचे भकीक पडटकीच मनीस आपली सद्विवेकबुद्द व्हगडायन
बसता.

वैजकी शास्त्रांत, रागाक लागून जायत्या तरांचीं दुयेंसां जातात अशें सांगलां. रागाक लागून
मनशाचे कुडींत एकेतरेचो रासायनीक बदल जातात.(Anger releases adrenaline in
blood stream). आमचे कुडींत रगता पुरवण करपाच्यो असंख्य शिरो आसात आनी त्यो सत
आमचे कुडींतलें रगत शुद्ध आनी नितळ करीत आसतात. रागाचो पारो वाडटा तेन्ना कुडींत
रक्तशुद्धीकरणाचे क्रियेक आडखळ येता. ताचो मनशाचे भलायकेचेर वायट परिणाम जाता
जिरवण सारकी जायना, न्हिदूय बी बरी पडना. ह्या सगल्यांचो परिणाम म्हणचे बी.पी., गोडेंमू
आनी हेर जायतीं दुयेंसां. लोभ, क्रोध, मद, मत्सर ह्या मानसीक समस्यांक लागून कुडीच्य
व्याधी तयार जावंक वेळ लागना.

राग येवपाचीं जायतीं कारणां आसात. देखीक, हेरां कडसून आपल्याक जाय तश्यो गजाल
घडच्यो ही अपेक्षा जेन्ना खरेंपणी घडून येना, तेन्ना मागीर ती व्यक्ती आपली प्रतिक्रिय
तिडकींतल्यान उक्ती करता. चिंता, निराशा, ताण-तणाव ह्या मानसीक प्रस्नांक लागून राग येता
तुमी पळयात, खंयचीय विवंचना वा चिंता हांच्या शेकातळा जेन्ना तुमी आसतात, तेन्ना कोणू
एखाद्रें फकांडांचें उतर लेगीत उलयलो, जाल्यार तुमकां भिरभिरी मारता. त्या खिणांक तुमची जं
चिंतेस्त अवस्था आसता ती, ती गजाल घडून गेल्या उपरांत वा तुमची मनस्थिती सामान्
(Normal) जाल्या उपरांत घडिल्ल्या प्रसंगा विशीं तुमी आपूण स्वता जावन 'चुकलों' म्हणू
मेकळेय जातात. हय काय न्हय?



्ब रागिश्ट सभावाच्या ल्हान पिरायेच्या भुरग्यांक तुमी पळयात. एखाद्री वस्त जाय जाल्यार ते ापल्या आवय बापाय कडेन हट्ट धरतात. ती मेळ्ळी की तांचें समाधान जाता. फुडें फुडें हो ्ण आनी संवय तांच्या पथ्यार पडटा. हट्टान ती वस्तू मेळ्ळी ना जाल्यार तीं आकांत करतात, ागलें घर माथ्यार घेतात, आदळ आपट करतात, आनी आपले तें खरें करतात. ती वस्त मेळ्ळी ा जाल्यार तांचो 'अहम्' (Ego) दुखता. ही संवय फुडें चलता. स्कुलांत, इश्टां भितर, भाव ्यणां भितर, आपले जैत जालें हाचें समाधान वा अहम् तांकां सुखायता.

ागावरवीं जैत मेळोवपाची भुरग्यांक सवंय जाता. (Achieving victory through anger) ह्या सबाव दोशाक पालकूय कारण थारतात. आपल्याक जाय तें मेळोवपाक भुरगीं केन्ना केन्ना आवय बापायक धुकलतात वा मारूंक धांवतात, आड्डी मारून उलयतात. भुरगें व्हड जाता पूण ही संवय वचना. वर्गांतल्या हेर भुरग्यांकूय बडोवंक तीं फाटीं रावना. पालक अशा वेळार 'जातलें, सुदारतलें' अशें म्हणून सगलें सांबाळपाचो प्रयत्न करतात तें बराबर न्हय.

जायते खेपो मनीस असहाय्य जावन सहनशक्त सोपिल्ल्यान, मानसीक दुबळेंपण येवन संतापता. निर्शेवणेंतल्यान येवपी राग, आदळ आपट हीं सगलीं मानसीक कारणां आमी पळयलीं. व्यसनांचे भकीक पडिल्ल्यांक रागाचे जबरदस्त झटके येतात. सदांच घुंवळीं वखदां घेवपी मनशाक राग रोखडो येता. कारण दुसरो कितें सांगता वा उलयता तें आयकुपाचे परिस्थितींत तो आसना. जिवान दुबळो वा कुडीन कृपण मनशाक जर राग येत जाल्यार तो बेगीन थंड जायना. ताचे कडल्यान हातान कांय जायना, देखून तो व्हडा व्हडान तापून उलयता आनी आक्रमक वातावरण तयार करता. मुखावेलो मनीस भियेवन थंड बसचो अशी ताची इत्सा आसता.

संमोहनशास्त्र रागाचेर नियंत्रण / ताबो दवरुन ताचें व्यवस्थापन कशें करचें हाचेखातीर बेसबरे उपाय सुचयता. राग आळाबंदा हाडूंक वैजकी उपायां परस मानसशास्त्रीय उपाय भोव बरे. चिडखोर आनी चड गरम जावपी मनशा कडेन कोण मेंतेर जायना. अशा मनशा कडेन इश्टागत करपाची तकालसय कोण घेना. रागिश्ट मनशाक इश्टां परस दुस्मान चड आसतात. कारण तो आपल्या सभावाक लागून मनीस तोडटा. चड राग येत जाल्यार खंय, एक ते शंबर मेरेन आंकडे सवकासायेन मेजचे. राग निवळपाक हो उपाय खंय एकदम बरो. आंकडे मेजप आनी राग हांचो संबंद कांय एक ना. पूण एक ते शंबर आंकडे मेजपाक वेळ लागता. आनी इतले मजगतीं तो



मनीस राग विसरून वता.

रागाची जायत्या वर्सांची ही जून जाल्ली संवय एके रातयांत कशी वतली? हळदीन कात अ
कांती गोरी जाता हें खरें. पूण 'पी हळद आनी जा गोरों' अशें जावंक शकना. मानसशास्त्रीय न
लजभीड वा सामाजीक कांच जसो ल्हव ल्हव कमी जायत वता, तशेंच रागिश्ट सबावाचें.
प्रक्रिया जरी सवका आसली तरी ताचे परिणाम दिसूंक लागतात, हें मात खरें.

राग कोणाक आवडटा? राग येवपी मनशाकय आपल्या रागिश्ट सबावाचो राग ये
मानसशास्त्रीय नदरेन राग सदांच वायट अशें म्हणूं न्हजो. राग तिडक हीं अन्याय अ
अत्याचाराचो प्रतिकार करपाचीं मुळावीं साधनां अशें म्हणलां. मनीस मोव, दुबळ्या मना
आसल्यार हेर लोक त्या मनशाचो फायदो घेतले. राग, बळ, धीर वा धाडस प्रतिबिंबीत कर
राग आपल्याचेर जावपी अन्याय वा आगळीक हांचे आड दोन हात करपाक प्रवृत्त करता.
शिमे भितर अभिव्यक्त जाल्लो राग तितलो वायटसो न्हय. रागाची शीम हुंपून तो नियंत्रणा भा
वता तेन्ना मात तो मारक थारता, हेंवूय तितलेंच खरें. रागान जळपी मनशा कडेन त्या खिणा
बरो निर्णय घेवपाची सद्सद्विवेकबुद्द आसना. रागाचेर ताबो दवरपाक पोथी पुरा
सतपुरसांचीं चरित्रां, धर्मीक ग्रंथाचें वाचन वा धर्मीक प्रवचनां अशे जायते अध्यात्मीक म
आसात. अशे तरेच्या वाचनांतल्यान सबावांत, आचरणांत सात्वीकपण येता. रागाचेर नियंत्र
दवरूंक योगसाधना खूब परिणामकारक. तशेंच योगाचीं आसनां, देखीक शिर्शासन बी भ
फायद्याचीं. खरे योगीपुरुस सबावान शांत आनी सात्वीक कित्याक आसतात? तर ते आप
कुडीचेर आनी मनाचेर ताबो दवरूंक शकतात.

संमोहन शास्त्रांत **'मज्जाभास शास्त्रीय कार्यान्वयन'** (Neuro Linguistic Programmin
नांवाचें एक खाशेलें तंत्र सांगलां. अमेरिका सारकिल्या देशांत ह्या तंत्राचेर संशोधन चालू आस
हेवरवीं सभावदोशाचें बरे तरेन निराकरण करूंक मेळटा. राग, ताणतणाव चिंता अशे तरे
मानसीक प्रस्न, आनी तांचे कल्पचित्र मनामुखार हाडून रागाचो सबाव दोश इल्लो इल्लो कर
काडून उडयतात. मानसीक शांती, समाधान आनंद आनी उमेद वाडोवपी मनचित्रां बंद दोळ
सामकार उबीं करून सकारात्मक विचार करपाचो सराव करतात. ही प्रक्रिया सतत आनी जाय
दीस करीत रावल्यार रागाच्या सबावाचेर बरेंच नियंत्रण येता. रागाचो निचरो जावन मन शां



ो आनंदीत जाता. केन्ना केन्ना म.भा.का. ह्या तंत्रांत एक काल्पनीक पड्डोय दोळ्या मुखार क लायतात आनी त्या पड्ड्यार संगणकाचेर जशीं अक्षरां दिसतात, तशीं काल्पनीक अक्षरां वाक्यां येतात. जो सबाव दोश मनशा मदीं आसा, देखीक राग, तिडक येता ताच्या जाग्यार मकारात्मक उतरावळ हाडूंक लावन ती वळ वाचतात. देखीक, 'म्हजो सबाव शांत आनी गाळ... रागा वेळारूय हांव सदांच शांत रावतां. रागाचेर नियंत्रण दवरूंक म्हाका सोंपेपणीं ाता.' अशें वाचन आनी पड्ड्यावेलीं अक्षरां हें सगळें काल्पनीक. तरीय तें बरो परिणाम ता. पाश्चात् देसांनी हें तंत्र बरेंच फुडें सरत आसा.

ाचेर जैत मेळोवपाक स्वसंमोहनाचो सरावूय भोव परिणामकारक. आपसंमोहनांत गेल्या गांत (न्हिदूंक वता तेन्ना केल्यार चड बरें) आपले प्रस्न दोळ्या मुखार हाडप, आनी सुचोवण्यो ंप. 'आपलो सबाव शांत मोगाळ आनी सात्वीक जाला.' सबाव दोशांचेर कल्पचित्रां ळयतना हेर खंयचींच चित्रां वा विशय भरसुंचे न्हय. फकत एकेच दिकेन विचारमाळ आनी ल्पचित्रांची साखळी चालू दवरची. म.भा.का. उपचार आनी स्वसंमोहन उपाय एकाच बराबर ालू दवरल्यार चड बरें. ''दरेका रागाच्या प्रसंगाकडे आपूण शांत आनी सोशिकतायेन पळयता'' वूय सुचोवणी रागाचेर नियंत्रण दवरुंक भोव परिणामकारक दिसून आयल्या.

तोंतरेंपण

''तोंतरेंपणाचेर संमोहन उपाय आसात जाल्यार सांगात'' अशें एके आवयन म्हाका मां
संमोहन उपायां वरवीं तोंतरेंपण, चोंचरेंपण वा लुडबेंपण उणें करूं येता वा तें ना करूं येता.

तोंतरेंपण हो उलोवपाचो एक दोश. उलयतना कांय उतरांचे उच्चार कशायकशे जावप वा म
एखाद्रें अक्षरूच खावप वा दोन अक्षरां भितर गरजे परस चड अंतर दवरप, वा मदीं मदीं क
उतरांचीं पुनरावृत्ती (Repeat) करप. तोंतरेंपण एक अनुवंशीक दोश अशें मानतात. तें एक
सत.

अनुवंशीक दोशांतल्यान तोंतरेंपण येता हें खरें, पूण तें आनिकूय जायत्या कारणांक लागून ये
पयले सुवातेर खर मानसीक चिंतेंतल्यांन वा अती भंयांतल्यानूय येता. देखीक आणिबाणी
प्रसंगाक, आमी उजो पालोवपी दळाक फोन करूंक गेले, जाल्यार भंया भितर आमचेकडल
बऱ्योच चुको जातात. आनी तोंतरींय उतरां येतात. आकांताच्या वेळार हेरां कडेन उलय
पळयात कितें जाता तें. उतरां कशायकशीं येतात. कोर्टांत साक्ष दिवपी मनीस भंयान काचा
जावन आडखळटा... वा खांकुडटा.

तोंतरे उलोवपाची संवय जाल्ल्या मनशाक बारीक नियाळून पळयात, जेन्ना तो स्वस्थ, श
आनी सामान्य कसो आसता तेन्ना तो उलयतना चड चुको करिना. पूण जेन्ना अस्वस्थ जा
उलयता, तेन्ना तो चड चुको करता. भियेवन, आकांतून उलयतना ताच्या उच्चारांचेर परिण
जाता. हाचे उरफाटें शांत, रिलेक्स आसतना भास वा उतरावळ चुकना. उलयतना वा हेर कि
काम करतना मनाची घडी जर ज्युस्ताज्यूस्त आसत तर कमी चुको जातात. देखून आमचें उलो
आनी उच्चार, मनाचे अवस्थेचेर जायते अवलंबून आसतात.

भुरगें ल्हान आसतना ताची चोंचरी भास वा लुडबी उतरां जाण्ट्यांक आवडटा. इतलेंच न्हय
जाण्टींय मागीर आपल्या नातवांच्या भाशेंत उलोवंक लागतात आनी तांची अपुरबाय करता
ल्हान पिरायेर भुरगें सबावा प्रमाण चोंचरें वा लुडबें आसत तर तें ताचें उलोवप हेर मनश
आवडटा. इतलेंच न्हय ताणें आपली चोंचरीभास उलोवंची, म्हूण ताका उलोवपाक प्रोत्सा
करतात. कारण तें आयकूंक बरें दिसता. ताची आमकां अपुरबाय दिसता. पूण भुरगें व्हड जा

ीत ताची तोंतरी भास सुदारली ना जाल्यार ताच्या आवय-बापायक आनी घरच्यांक हुस्कोसो ‍वंक लागता. भुरगें तीन चार वर्सांचे पिरायेर आपसूंक आपली चोंचरी भास सुदारता. सारकें ोवंक लागता. केन्ना केन्ना तें आपले उच्चार सुदारना जाल्यार वाक्-उपचार (Speech ierapy) करचे पडटात.

तरेंपण दोन तीन कारणांक लागून येता. तातुंतलें पयलें कारण म्हणल्यार मेंदवांतलो दोश. ‍जकी शास्त्रा प्रमाण उलोवपाचे संदेश मेंदवा कडसून संभाशण मज्जातंतूकडेन येतात. मेंदवाची देश दिवपाची क्रिया जर सदोश आसली, जाल्यार उलोवपाच्या स्वरयंत्रा कडसून उच्चाराचें ाम वेवस्थीत जायना. उच्चार तोंतरें आनी सदोश जातात. मेंदवाक दुखापत जावन ऑपरेशन ‍ी केल्या उपरांत दुयेंती बरे जातात, पूण कांय काळ वा सदांकाळ लेगीत ते तोंतरें, उलयतात, वा लयताना कांय उतरांचे उच्चार लुडबे जातात.

ंतरें उलोवपाचें दुसरें कारण मानसशास्त्रीय आसूं येता.. खर चिंता, मानसीक दडपण, स्वता ‍शीं न्यूनगंड बाळगप आदी. स्वताविशीं न्युनगंड बाळगुपी मनीस सदांच उलयतनां आपले ‍डल्यान चुको जातात. आयकुपी आपल्यो बकच्छायो करतले, आपल्याक हांसतले अशें ंतता. तोंड उगडलें की आडखळिल्लीं उतरां भायर सरतात. स्वता विशीं उणेंपण बाळगुपी नीस आपल्याकडल्यान उलयतना चुको जातात अशें येवजून ओगी रावंक सोदता, तें हेच सत. तोंतरी भास उलोवपी व्यक्तीच्या दोळ्यां कडेन पळयात. ती उलयतना आपली नदर ‍ोरता, वा गरजे भायर आपले दोळे धांपता. काचाबूलपणाची ही बाह्य खूण. उत्तम आनी बरो ‍क्तो उलयतना प्रेक्षकांचे नदरेक नदर भिडोवन उलयता.

ोंतरेंपण अनुवंशीकतायेंतल्यान येता. घरांत कोणतरी जाण्टो मनीस तोंतरो उलयता आसत ाल्यार भुरग्यांक वा नातरांक बी हो गूण येवं येता.

हज्या भुरगेंपणांत तुळशीदास नांवाचो एक मनीस एक ल्हानशी ब्राह्मणी चलयतालो. ताचे दोगूय ‍ले पुंडलीक आनी धोंडू तोंतरें उलयताले. पुंडलीकाक लोक फकांडांनी 'पुनईक' आनी धोंडूक दोनू' म्हणटाले. हे दोगूय भाव दुकानार जी भास उलयताले ती आयकून आमी पोट फुट सर ांसताले.

भायज दिसता आमी तांची हांसून तर्पणां करताले, तें बराबर न्हय. चोंचरो वा लुडबें उलोवपी



मनशा कडेन आमी चुकून लेगीत चोंचरे भाशेंत उलोवंचें न्हय. देवान सगळ्याच म
सगल्योच गजाली समानतायेन दिवंक ना. कांय जाणांक कान वा दोळे सारके दिले नात.
जाणांक बरी वाणी दिवंक ना. हातूंत त्या मनशांचो कांय एक गुन्यांव ना.

तोंतरेंपण कित्याक लागून येता ? मेंदवा कडल्यान उलोवपाचे रचनेक जो संदेश येता तान्त
आडखळ येत, जाल्यार उलोवपांत तोंतरेंपण येता. मेंदवाच्या खर दुखापतींतल्यान
तोंतरेंपण येवं येता. चड भंय दिसप, वा खर चिंता हांचे पासत तोंतरेंपण येता. चड
अवस्थेंत वा हर्षवायू बी जाता तेन्ना नकळत मनीस जायते फावटीं तोंतरे उलयतात. हाचेर
किदें ? भंयांतल्यान आनी चिंतेंतल्यान येवपी तोंतरेंपणाचेर कशे उपचार करतात तें
सविस्तरपणान पळोवंया.

योग साधना हो तोंतरेंपण पयस करपाक भोव बरो उपाय. प्रशिक्षीत योग शिक्षका कडल
योगाचें शिक्षण घेवचें. 'कपालभाती' हो एक सर्वोत्तम उपाय. 'अनुलोम आनी विलोम' (
Alternate Nostril Breathing) स्वासाचो सराव, तशेंच 'भ्रमरी' (Bee Breathing)
हांच्या आदारान स्वरयंत्राक प्रभावीत करून अदीक क्रियाशील करपाक मजत जाता. आनी त
वरवीं लुडबेपणाचेर वा तोंतरेंपणाचेर बरें नियंत्रण हाडूं येता.

संवसारांत 45-50 दशलक्ष लोक तोंतरें आसात, अमेरिकेंत ताचें प्रमाण 25% परस चड आ
तोंतरेंपण चलयां भितर उणें दिसून आयलां.

सद्याच्या तांत्रिकी युगांत सगळे तरेच्यो सुविधा उपलब्ध आसात. शारिरीक दोशांतल
(स्वरयंत्राच्या) येवपी तोंतरेंपण शस्त्रक्रियेंतल्यान पुरायपणान बरें करूं येता. वाक्-उपच
सुविधा आतां व्हड तशेंच ल्हान शारांनीय उपलब्ध आसात.

तोंतरेंपण ना करूंक मानसशास्त्रीय उपाय सांगल्यात आनी संमोहन उपाय हो तेच वळें
आस्पावता. संमोहन उपाया वरवीं तोंतरेंपण कशें पयस जाता, तें आतां पळोवया. संमोहन
गेल्या उपरांत संमोहक ते व्यक्तीचें अंतर्मन जागें करता. मनांतलो भंय आनी कांच (Fear ar
Phobia) काडून उडोवपाक ते व्यक्तीच्या सुप्त मनाक सुचोवणी दिता. त्यो सुचोवण्यो सदा
सकारात्मक आसतात. देखीक... 'तुज्या मनांतलो भंय आनी चिंता पयस वता. तुजें मन पु
निर्भय जालां.' अशे संमोहीत व्यक्तीक कसले तरेचो भंय दिसता, वा खंयची चिंता सताय

ा प्रस्न केल्यार संमोहीत व्यक्ती भंया फाटलें कारण सांगता. ल्हानपणांत जर एखाद्रो प्रसंग ्न त्या प्रसंगांतल्यान खर भिरांत दिशिल्ली आसत जाल्ल्यार ती व्यक्ती तोंतरी उलोवंक ाता. अशा वेळार भुतकाळांतलो प्रसंग वा घडणूक तिच्या दोळ्यां मुखार उबीं रावता. ाद्रया मानसीक धक्क्यांतल्यांन तोंतरेपण आयलां जाल्ल्यार, ती व्यक्ती तशें सांगता.

ज्ञान शाखेंत बारावी यत्तेंत शिकपी एक विद्यार्थी तोंतरो उलयतालो. ताचेर संमोहनाचो प्रयोग ेलो. प्राथमीक शाळेंत शिकतना ताका एके बाईन बरोच बडयिल्लो. त्या दिसा सावन तो तोंतरो ोवंक लागलो, हें प्रयोगांतल्यान समजून आयलें. भिरांकूळ भयांतल्यान ताका तोंतरेंपण ायिल्लें. संमोहन उपचारांनी '**पिराय परागती**, (Age Regression) करुन व्यक्तीक ाटल्या यादीन व्हरतात. तिच्या जिवितांत घडलेलो तो भयाचो विशिष्ट प्रसंग दोळ्यां मुखार ाडून तिच्या मनातलो भंय काडून तिका भयमुक्त करतात. (टिव्ही मालीकांनी असले प्रसंग ाखयतात.)

नपेक्षीत घडणुकेंतल्यान जें तोंतरेंपण येता, तो दोश मानसशास्त्रीय उपायांतल्यान पयस करप ोपें आसता. तशेंच संमोहीत व्यक्तीच्या सुप्तमनाक ज्यो सुचोवण्यो दितात, (देखीक उलयतना वकासायेन जिबेच्यो हालचाली, ओंठाच्यो हालचाली कशे तरेन करच्यो आदी.) त्यो ुचोवण्यो जागेंपणी बेस बऱ्यो काम करूंक लागतात. हाका लागून उलोवपाचो दोश पयस ाता. ते व्यक्तीचीं उतरां तणावां विरयत आनी सुरळीत जावंक लागतात. अशे तरेन वाचेचे दोश यस जावंक मजत जाता. तोंतरेंपणाचेर संमोहन उपचार करुन घेवंक जायते कडसून फोन येत ासतात.

हान पिरायेर भुरगें चोंचरें, तोंतरें वा लुडबें उलयलें म्हूण पालकांनी भिरांत बाळगुची न्हय. 10 र्सां परस उणें पिरायेच्या भुरग्यांचेर संमोहनाचो प्रयोग करीनात, हेंवूय मतींत घेवंक जाय.

मासीक पाळयेच्यो समस्या

आयज वैजकी शास्त्रांन खूब प्रगती केल्या. आयच्या आधुनिक काळांत लोकांचें राहणीमान
सुदारलां, आनी तेच बराबर जेवणां खाणांच्यो सवंयोंय बदल्ल्यात ह्या बदलल्या. वातावरणांत कांय
दुयेंसांय तकली वयर काडूंक लागल्यांत. दुयेंस कसलेंय आसूं ताचेर वखदूय तयार आसा. अ
जायत्या खर दुयेंसांचेर बरीं बरीं वखदां उपलब्ध आसात. बायलांक, खासा करून वयांत ये
चलयांक मासिक पाळी म्हणल्यार संकश्ट कशें. मासिक पाळयेच्यो समस्या ह्यो मनोशारिरीक सम
आशिल्ल्यांन अश्या समस्यांचेर संमोहनांतल्यान बरे तरेन उपचार करूं येतात.

संमोहन चिकित्सालयांत कुडीचे दुखीचेर उपचार करतात जाका आमी **व्याधी-निर्मुलन संमो**
(hypnotism for healing) अशें म्हणटात. संमोहन शास्त्राचे हें एक स्वतंत्र दालन. कुडी
दुयेंसांचेर उपाय करपाचें तंत्र हातूंत सांगलां. शरिराच्यो वेदना (physical pain) ह्या उपायांतल्यान
करपाक जाता. देखीक हात पांय दुखप आनी कमर फोडप बी. मुंबयच्या बॉम्बे हॉस्पीटलांत नामनेचे
दोतोर रमाकांत केणी 'स्पर्शचिकित्सा पध्दतींतल्यान पिडेस्तांचेर बरे उपचार करतात, हें संमो
शिकताना आमच्या गुरुजी कडल्यान आमकां कळ्ळें. बायलांक, चड करून वयांत येवपी चलय
मासिक पाळयेचे चड त्रास जातात. दोतोर अशा वेळार दुख कमी करपाचीं वखदां (pain kille
दितात. संमोहनोपचारांत अशे व्यक्तीक संमोहनांत व्हरुन सुचोवण्यो दिल्यार ही समस्या सुटटा. ति
शारिरीक वेदना बऱ्याच प्रमाणांत उण्यो जातात. चार दीस सुचोवण्यो घेवन बेगोबेग हो प्रस्न सुट्टलो अ
समजुचें न्ही. मासिक पाळी वेदना विरयत करूंक 'स्वसंमोहन' शिकल्यार चड बरें, कारण स्वत
आपसुचोवण्यो नेमान आनी चड दीस घेवंक मेळटात.

संमोहनशास्त्राच्या **वेदना वेवस्थापन** (Pain Management) जायतें संशोधन करुन उपच
पध्दती विकसीत केल्या तेच भशेन गुरवाचार आयिल्ले बायलेक संमोहनांत व्हरून वेदना विरय
बाळंतपण करूं येता. जाल्यार भेरेंवपाचे वखद दिनासतना दांतूय काडप शक्य आसा. दुखीचे
संमोहनोपचार पद्धतींतल्यान बायलांचे मासीक पाळयेचे त्रास आनी कुडीच्यो वेदना उण्यो कर
सहज शक्य आसा.

व्याधी निर्मुलन संमोहन (Hypnotism for healing) हो एक संमोहन शास्त्राचो भोव म्हत्वाच
फांटो. संमोहन उपचार पद्दती पाश्चात्य राष्ट्रांनी प्रगत जायत आसा. त्या देसांनी संमोहनाच
चिकित्सालयां व्हडा प्रमाणार वचत थंय दिसतात. भारतांत मुंबय, पुणें, हैदराबाद, कोलकाता
चेन्नाय शारांनी अशीं चिकित्सालयां आसात, आनी थंय उपचार करून घेवप्यांचो आंकडो
जायतो आसा.

वयांत येवपी चलयांक म्हयन्याचे पाळये वेळार पोटांत आकांताचें दुखप, मरता काय उरता अशे

...न वेदनेन वळवळप, चार दीस पयलींच तकली जड जावन फोडप, सभावांत चिडचिडेंपण ...प, गरजे भायर आवाज चडोवप, खाण जेवणय सोडप. मानसीक घालमेल जीव जिवय ...रवितर जावप, केन्ना केन्ना कांय दीस पाळी फाटीं फुडें जावन अनियमितपणान येवप, अशे ...ते त्रास जातात. तो दीस येता म्हणल्यार ते चलयेचे आवयची भंयान गुळी जाता. एके ...वयन म्हाका सांगलें, 'आमचे चलयेक खुबूच त्रास जातात, आमी ताका जायते खेपे ...स्पिटलांतय घेवन गेल्यांत. ते त्रास खरेच पळोवपाक जायनात'. त्या काळांत (मासिक पाळी ...ता आसतना) बायल मनशेचे कुडींत जायते शारिरीक (Harmonial changes) बदलय ...तात. दोतोर मागीर गुळयो आनी इंजेसांवूय तोंपता. हो जालो तात्पुरतो उपाय. पूण परतूय ...गीर तेंच!

...मोहनान बायलेच्या मनाची अवस्था, अंतर्मनांत घर करून बशिल्लो भंय, गैरसमज बी कुशीक ...ाडून तिचें मन पुरायरितीन निर्भय आनी सहनशील करून, सोंशीकपण वा दुख सहन करपाची ...क्त वाडून मन भंय विरयत जाता. मासिक पाळयेची समस्या संमोहन उपचारांतल्यान बरी जाताच. ते ...त्रातीर थोडें पासियेंस जाय. असले संमोहन इलाज व्यक्तीगत स्वरूपाचे आसतात, सामुहीक ...हय. पाळयेचे कश्ट चड मानसीक कारणांक लागून जातात. मनांतल्यान निर्माण जाल्लो भंय ...कुडीक जाणवता. थोड्या उतरांनी सांगपाचें म्हणल्यार ही समस्या मनोशारिरीक आशिल्ल्यान ...त्रखदां बराबर संमोहन उपाय करप बरें तेच बराबर चलयांनी बरो पोशक आहार, पौश्टीक खाणा, ...ताजीं फळां आनी भाजयो, नेमान व्यायाम, हाचेरूय लक्ष दिवंक जाय.

एका सुपरिचीत घरांतले एका चलयेची खबर कोणेतरी सांगिल्ली ती हांगा मुजरत दितां, ही चली दाखयिल्लो न्हवरो नापसंत करून सोयरिको मोडटालें. दर खेपे कसलें ना कसलें कारण मुखार काडून आपलें लग्न मुखार धुकलतालें. चलयेच्या आवय बापायचेर केदो आंकांत! आपलें बाय लग्न कित्याक मोडटा, हांचे खरें कारण सोदून काडपाक ती ताका घेवन एका मानसोपचार तज्ञा-कडेन गेली. ताणें खोल न्हिदेंत व्हरून ते चलये कडल्यान लग्न ना जावपाचें खरें करण सोदून काडलें - "गुरवार बायलो बाळंतपणांत मरतात. बाळंतपण म्हणल्यार दुसरो जल्म." - तिच्याच घरांतले कोणें तरी एके जाण्टे बायलेन बाळंतपणाचो हो भंय तिचे तकलेंत घाल्लो. आपूण लग्न जालें जाल्यार गुरवार जातलें आनी मागीर बाळंतपण..! बाळंतपण म्हणल्यार प्रत्यक्ष मरण..! संमोहनांत व्हरून अंतर्मनांतलो हो भंय काडले उपरांत तें चली लग्नाक तयार जालें. ताचें लग्नय जालें. सद्या तें आपल्या नातरां वांगडा सुखांत रावता.

भयरोजळोप

“सुहास न्हांवक गेलो कीं वरांचीं वरां मान्यांत न्हायत रावता. फाटल्यान सगल्यांक पा तिश्टत, भायर रावन वाट पळोवंची पडटा. तो शाबू लावन आंग घांस घांस घांशीत रावता. के केन्ना न्हांवन जाले उपरांतूय, परतून थोडो वेळ काडटा. आंगावयले वोले कपडेय तशेच धू धुता. झंजळायत रावता. वरावरान साबण लावन हात धुवपाची ताका सामकी संवंयूच जाल्या सुहासाची आवय म्हाका आपल्या चल्याची खबर सांगताली. “न्हावपाची, परती परती ह आनी तोंड धुंवपाची नित्याची संवय सांगूनय सुटना. घरच्यांनी ताका सुदारपा पसत जायते उप केले पूण निर्फळ जाले”. कितेंय तरी उपाय सुचोवचो हे खातीर ती म्हजे कडेन आयिल्ली.

भयरोजळोप म्हणल्यार Obessive Compulsive Disorder. ‘कितें धू धू धुता? भयरोजळो बी लागला काय कितें? एकाद्री क्रिया वा कृती एकसारकी करीत रावप म्हणल्यार भयरोजळो लागला अशें समजूं येता. अशा दुयेंसान पिडेस्त मनीस अशे तरेची निरर्थक क्रिया नेमान कित्या करता?

कितलेंय सांगलें तरी आपलें तें सोडिना. दाराक कुलूप लावन, अर्दे वाटेर सावन परत येवन, त दाराचें कुलूप सारकें लागलां काय ना, हाची खात्री करता. आपणें परत येवन दाराचें कुलू तपासलें तें आपले सुरक्षितत्तायेक लागून. कारण चोरी, दरोडे आतां वचत थंय केन्नाय जावंव शकतात. भयरोजळप आशिल्ली व्यक्ती आपणें केल्ल्या कृतीचें जायते तरेन समर्थन करता आपणें केली कृती एक सबावीक क्रिया आनी तातूंत अस्वभावीक कांय एक ना, हें ती व्यक्ती हेरांक सांगता आनी एकेपरी आपले मानसीक समादान करून घेता.

हाताक घाण लागल्या अशें एखाद्याक परत परत दिसता. एकदां अशें दिसूंक लागलें की मागीर फुडली कृती, (हात धुवन साफ करपाची) जितले बेगीन करूंक जाय तितले बेगीन तो ती करता. दारां, जनेलां आनी तांच्यो खिळयो साबार फावटीं तपासून, तो आपल्या घरच्यांची सुरक्षितताय तपासता म्हणल्यार जाता. हे पिडेचे दुयेंती घरांतलें सामान वा हेर वस्तू जायते खेपे नीट नेटक्यो दवरूंक सोदतात. कितलेय खेपे त्यो दवरूनय सारक्यो जावंक ना, अशें दिशिल्यान त्यो परत्यो



यो हालयतात. कदेलार बसतात आनी परत उठून परत बसतात. घरांतल्या कांय वस्तूंक बेठो
। लायतात. एकाद्री संख्याय मेजपाची परत परत कृती करतात. भयरोजळोप अशिल्ली व्यक्ती
ग्यो निरर्थक गजाली करता आनी त्या गजालीचें आपलेपरीं सदांच समर्थन करता.

मेरिकेच्या राष्ट्रीय मानसीक भलायकी केंद्राच्या सर्वेक्षणा प्रमाण त्या देशांत सुमार तीन दशलक्ष
ाक (18 ते 54 ह्या पिराय गटांतले) भयरोजळपाचें दुयेंती आसात. म्हणजेच सुमार अडेज
क्के लोकांक (18 ते 54 वर्सां भितर) हें मानसीक दुयेंस आसा. बायलो आनी दादले हांचो
ांकडोय समान दिसून आयला. ज्या लोकांक खर चिंता, भंय, ताणतणाव चड, अशा लोकां
ातर हे पिडेचें प्रमाण मुखेलपणान दिसून आयलां. चिंतेचे भकीक पडलो की मन थतरवितर
ाता. अस्वस्थ विचारांचे भरशीक मागीर हें सगळें आयलेंच. खर खंतीग्रस्त व्यक्तींक
विचारांच्या खर दबावांतल्यान ही पिडा जाता. सोंपणां चडटना तीं मोठ्या मोठ्यान मेजीत रावप,
ायटी पेटोवप पालोवप आनी परतें तशेंच करीत रावप, मेजाचे खण वा आलमारीचीं दारां
उगडप आनी बंद करप आनी परतून उगडप. खरें म्हणल्यार ह्यो कृती ती व्यक्ती एका यंत्रा भाशेन
करता. मानसीक अस्थिरतायेंतल्यान हें सगळें घडटा. घरच्या मनशांनी कितलेंय सांगलें म्हूण
तेची ही संवय वचना. देखीक, परत परत हात धुवपाचे कारण ते निवळ नात, अशें दिसतां.
आपणे आतांच हात वा तोंड बी धुलां हे जाणां जावंन तीच क्रिया परती कित्याक करप ? हें सगळें
मानसिक समादाना खातीर करता. ती कृती केल्यारुच मनाची अस्वस्थताय पयस जातली. अशें
। व्यक्तीक दिसता.

अशें म्हणटात कीं आमचे मदीं दर एकल्याक भयरोजळोपाचे गूण कांय प्रमाणांत उपजत
आसतात. मानसीक चिंता, ताणतणाव कोणाकूच सोडिनात. ''आंग सामकें घाण जालां, केन्ना
काय एकदां वचून न्हायन शें जालां'', अशें आमी जायते खेपो म्हणटात. पूण न्हावपा खातीर
आसात थंय सावन काम सोडून धांवून येनात. जेन्ना सवड मेळटा, तेन्ना मागीर न्हावपाची
उमळशीक पुरी करतातच. सामान्य मनीस एखाद्री कृती करपाचें चिंतता पूण ती कृती केली ना
जाल्यार अस्वस्थ जायना. भयरोजळपाचे दुयेंती अशी भावना मनांत एक फावट आयली की
मागीर ती चिड्डून दवरूंक शकनात.

हात घाण जाल्यात जाल्यार ते धुंवकच जाय. एकदां धुंवन समाधान जायना जाल्यार आनीक



एकदा धुंवन हात निवळ करूंक जाय, आनी मागीर मनांतलें ती गजाल ती व्यक्ती खरेंपणी कर
तें केले बगर तिका चैन पडना. जीव थाऱ्यार पडना. एकदां न्हावन समाधान जायना, एकदां श
लावन चिखल गेलो ना जाल्यार ती क्रिया परतून परतून करीत रावता. सर्वसामान्य मनशाक
पळोवंन विचित्र कशें दिसता. हांसपाक येता. देवाच्या फोट्याक परत परत हात लावन नमस्
करीत रावप, परत परत चूक मानून आपल्याक माफ करपाक लावप अशें ती व्यक्ती क
रावता. भयरोजळप ! एक मानसीक दुयेंस. आमकां पळयतल्यांक ताचो हांसो येता. केन्ना केन्न
चारचौगांत अशे व्यक्तीच्यो बकच्छायोय जातात. तिका हिणसायतात. तिचीं घरचीं मनशां बेज
जातात. सुदारपा खातीर तिका 'लेक्चरांय' दितात. घरांत सोयरो आयल्यारूय तिच्योच ख
करतात. भयरोजळोपान पिडेस्त व्यक्ती कितें करता, तातूंत तिका कांय एक चूक अशें दिस
तिचे भाशेन तो तिचो निजाचो सबाव गूण.

हे पिडेचें खाशेलेंपण म्हणल्यार कांय दीस पिडेस्त व्यक्ती एकदम सामान्य मनशा भाशेन वाग
ती बरी जाली काय दिसता. पूण जेन्ना ताणतणाव वा निर्शेवणी वाडटा, तेन्ना एकदम ती पय
भाशेन आपली कृती करुंक लागता. जायते खेपे अशा पिडेस्तांक मानसोपचारतज्ञाक वा दोतोर
दाखोवपाचें सोडून तांचे सोयरे प्रसाद पाकळी आनी घाडी बी करून गळ्यांत दोरे बी बांदता
देव-देवसपण करतात. भुतान बी सांपडायला अशा विचारान साधु-बाबा कडेन व्हरुन पयशां
माती करून उडयतात.

भयरोजळप हें एक मानसीक दुयेंस म्हणपाचें आमी पळयलें. ताचें मूळ आनी नाळ मनशाच
मना कडेन जोडिल्ली आसा. अशें पिडेचेर मानसशास्त्रीय उपाय घेवंक जाय. हें दुयेंस कित्या
लागून जाता हाचे फाटलें कारण कितें? 'भयरोजळोप' हो रोग दोन तीन कारणांक लागून जा
पयले सुवातेर आमच्या मज्जातंतूंत जावपी कांय रासायनीक बदल. जेन्ना 'Serotonin' आ
'dopamine' हीं मेंदवांतलीं रसायनां असंतुलीत जातात, तेन्ना (चड करून Seroton
रसायन, जें मेंदवातलें संदेश एका तंतू कडल्यान दुसऱ्या तंतू कडेन पावयतात.) Serotonin
रसायन मनांतल्यो कृती वा विचार परत परत करपाक प्रवृत्त करतात. ताका लाग
भयरोजळोपाचो पिडेस्त मनीस नकळटना तोच तोच विचार परत परत करूंक लागता. आ
एकसारको तोच विचार मनांत आयिल्ल्यान ताचें मन खूबच थतरवितर जावन तशी प्रत्यक्ष कृ

पाक प्रवृत्त करता. (हात घाण जाल्यात हो विचार सतत मनांत येवन, ते धुवन निवळ करपाची या करप आनी परतून परतून करीत रावता). थोड्या उतरांनी सागपाचें म्हणल्यार मेंदवांत स्वभावीक दोश निर्माण जाल्ल्यान ती व्यक्ती तशें करूंक लागता. दुसरें कारण म्हणल्यार नुवंशिकताय, कांय घरांनी पयली पसून ही पिडा आसता. बापूय आजो वा पणजो बी भरोजळोपाचें दुयेंस आशिल्ल्या पैकीं आसत जाल्यार ताचे वरवीं नातवांक वा हेरांक तें दुयेंस वपाची शक्यताय चड प्रमाणांत दिसून येता, अशें मानसशास्त्राचें मत आसा. तिसरें कारण णल्यार सरभोंवतणची परिस्थिती.

दवांच्या **विक्षणातल्यान** (Scan) अशें दिसून आयलां कीं जाका भयरोजळोपाची बाधा ासा, अशा मनशाच्या मेंदवाच्या ल्हारांच्यो आकृत्यो (Pattern of Brain Activities), ामान्य व्यक्तीच्या मेंदवांच्या ल्हारां परस वेगळ्यो आसात. हे मुजरत सांगपाचें कारण हणल्यार, अशा मेंदवाच्या दोशा खातीर ती व्यक्ती अस्वाभाविक कशी वागता. कितलेंय मजावन सांगल्यार लेगीत अशी व्यक्ती आपलें तें सोडिना. हेरांक ती जें कितें करता ताचो राग ेता. घरचीं तिचेर पिकार जातात. तिका हांसतात. तिचीं फकांडां मारतात. खरें म्हणल्यार हेरां कडल्यान अशे व्यक्तीक सहानुभुती मेळूंक जाय.

 पिडेचेर दोतोर वखद दितात. वखदांतल्यान बरे पैकीं फायदोय जाता. पयले सुवातेर हीं वखदां दीर्घकाळ घेवचीं पडटात. ह्या वखदाचे जायते बाह्य परिणाम आसात. देखीक, तोंड सुकून येवप, वड न्हीद येवप आनी कितलीय न्हीद घेतल्यार झेमेतूच उरप आदी. ह्या वखदां वरवीं दुयेंतीक लैंगीक दुर्बळकाय येता अशें सांगतात. हे पिडेचेर बरे प्रभावी उपाय म्हणल्यार मानसशास्त्रीय उपचार. अणभवी मनोविकार तज्ञाकडसून सल्लो घेवन उपचार करुंक जाय. त्या भायर **मनशैथिल्ल्य तंत्र** (Relaxation Technique) भोव फायद्याचें.

संमोहनशास्त्रीय उपाय भयरोजळोपाचेर प्रभावीपणान काम करतात. **''जाणीव पुराय वर्तणुक-उपचार पध्दती''** (Cognitive Behavioural Theraphy) हो एक बरो उपाय. हे पद्धतींत ाका आशिल्ले विचार मनांत येवपी मनशाक, फकत एकेच गजालीचेर लक्ष केंद्रीत करपाक लायतात. देखीक, 'हात नितळ आसात तें धुवपाची गरज ना.' सुमार धा ते पंद्रा मिनटां ते व्यक्तीक फकत एकूच विचार मनांत घोळोवपाक सांगप. अशे तरेन चार दीस वा चड दीस ताचे कडल्यान



तसो सराव करून घेवप. सतत एकच विचार घोळयत राविल्ल्यान दुसरो आनी खंयचोच वि मनांत येवप कमी जावन, जो मूळ विचार (देखीक हात घाण जाल्यात धुवपाक जाय),. तो प पडटा आनी त्या विकृत विचारांची तिव्रताय बऱ्याच प्रमाणांत उणी जायत वता. सरावान अ विचित्र विचार वेगळावप सोंपें जाता. अशे तरेन जाणीव पुराय वर्तणुक-उपचार पध्दती समोहनात केलें जाल्यार भयरोजळोप उणो जावंक मजत जाता.

दुसरो आनीक एक मानसशास्त्रीय उपचार म्हणल्यार, सतत येवपी विचाराचें आक्रमण थांबो त्या जाग्यार **विचाराचें प्रतिरोपण** करप. (Transplantation of Thoughts) ही पध्द पाश्चात्य देसांनी जायती मुखार आयल्या.

संमोहन अवस्थेच्या पयल्या वा दुसरे पातळेर भयरोजळपाचे भकीक पडिल्ले दुयेंतीक संमोह सुचोवण्यो दिल्यार ताचेर बरो परिणाम दिसूंक लागता. ताच्या मनांक दिसपी कुडीचें बुरशेंप काडूंक मजत जाता. 'तुजे हात नितळ आसात. तूं नितळूच आसा, हात वा पांय परत पर धुवपाची, पुसपाची भावना तुका हाचेमुखार मातूय प्रवृत करची ना. तूं कुडीन आनी मना नितळूच आसा''. किमान स सात उपचार बसकांतल्यांन भयरोजळोप बाळगुपी व्यक्ती सुदारू लागता. कुडीन आनी मनान सदृढ जावपाचे नदरेन संमोहन उपचाराक पर्याय ना.



वखवख

.का दर एका मनशाक जल्माक घालतना जशे हात, पांय, कांन, दोळे दिल्यात तेच वांगडा एक ोटूय' दिलां. हेर खंयचोय अवयव आपलें काम करिनासतना रावंक शकता, पूण पोट न्हय. ळच्या वेळार मनशाक ताची जतनाय घेवंचीच पडटा. सकाळ उजवाडली की ताका नाश्ता ्वंचो पडटा. दनपार जाली की तें साद घालता. खरेंपणी पोटाचो हो प्रपंच नाशिल्लो जाल्यार नीस घडये काम लेगीत करचो नासलो. म्हणणीच आसा, 'पापी पेट का सवाल है'. पोटाक ाय तेन्ना खाण दिवचेंच पडटा हें मात खरें! वेळार खाण जेवण पडलें ना जाल्यार पोटांतले ा...ळे कुळ्ळ कुळ्ळ करून आड्डी मारुंक लागतात.

ूण केन्ना केन्ना तें वेळकाळ सोडून जेवंक खावंक मागता, तेन्ना मागीर मिनटा-मिनटाक गिळचें डटा. 'कितें खा खा खाता? वखवख लागिल्ले भाशेन?' जायत्या जाणांक दीसभर मेळत तेन्ना ळटा तें तें तोंडात उडयत रावपाची संवयूच जाता. वेळाकाळाचें बंदन नासतना खायत रावप आनी खाल्या उपरांत आपलें आतां वजन वाडटलें ह्या विचारान खर चिंता करप. पूण परत 'ये रे हज्या मागल्या.' खादाडपणाची ही अतिरेकी संवय घट्ट आंगाक दसून उरतकीच तिचें एक ानसीक दुयेंस कशें जाता, जाका वखवख (Bulimia) अशें म्हणटात.

अती खादाडपणांतल्यान 'बुलिमिया' नावांचे पिडेचो जल्म जाता. कोणांकूय दिसत आपल्याक ही 'बुलिमिया' बी आसा काय कितें? तशें कोणें समजुचें न्हय. बुलिमिया एक मानसीक दुयेंस ! ह्या दुयेंसाचीं लक्षणां थोडेभितर समजून घेतलीं जाल्यार कळटलें. बुलिमियान पिडेस्त व्यक्ती चड करून चारचौगां पसून पयस वचून लिपचोरयां खाता वा जेवता. खातना ताचो आपल्याचेर ताबो उरना. खावंन बी जाल्या उपरांत ही व्यक्ती आपणे चड खालें, ह्या हुस्क्यान बळयां ओंकारी बी काडून खाल्लें ओंकून उडयता, वा केन्ना केन्ना हळशिकावण्या आवाजान सुक्यो ओंकाऱ्योय काडटा. अशे लोक आपल्या वजना विशीं गरजे भायर हुस्को करतात.

मातशें वजन वाडलें जाल्यार ताची अतिताय करतात. भायरी, आजुदां बी घेवन पोट निवळ करपाचे कश्टूय घेतात. बुलिमिया आशिल्ले लोक रांदचे कुडींतलें वा जेवणामेजार वाडून

दवरिल्लें जेवण नाऽच्च करतात.

अमेरिकेच्या राष्ट्रीय मानसीक भलायकी केंद्रान (National Institute of Mental Helt
आपल्या संशोधनाची आंकडेवारी उजवाडाक हाडल्या. ते प्रमाण, दर शेंकड्यांत 0.5%
3.7% लोकांक वखवख आसता. हातूंत बायलांचें प्रमाण चड आसाच. पूण बायलां मदीं अठ
ते वीस वर्सां पिरायेच्या तरणाट्या चलयांचें प्रमाण चड! वखवखपण हो सबाव दोशांतल्या
तयार जाल्लो एक मानसीक रोग. ह्या पिडेस्तांचे कुडीचे आनी सबावांत दिसपी दोश कस
आसतात, तें थोडे भितर पळोवंया.

अशा रोगी मनशांक दातांची पिडा जाता. दातांच्यो माळो सोलप, गालांची सालटां वचप, केन्र
केन्ना गिळपाची अडचण वा आडखळ जावप आदी. अश्या तरांच्या शारिरीक कश्टां बराबर तां
भितर खर मानसीक चिंता वा चिंतेचो अतिरेक जावन ते तणावग्रस्त जातात. ताणतणावाचें चेंप
वाडत वचून त्यो व्यक्ती थतरवितर जातात.

भयरोजळप आनी वखवख तशें पळयल्यार दोनूय रोग सामके एकामेकांक लागींचेच कशे. कार
कांयच काम ना अशें दिसलें की अशा बेकारपणांतल्यान 'टायमपास' करपाक कितेंय तरी तोंडा
उडोवप आनी एकदा अशें कितेंय तोंडांत उडोवपाची संवय लागली कीं मागीर ती संवय सुट
सुटना जावप. देखून रिकाम्या वेळार वखवखाच्या सैतानाक लागीं करचे परस कितेंय वाचप
घरांतल्यान भायर सरून पासय मारप, नाजाल्यार करपाचीं उरिल्लीं कामां पूर्ण करपाक, आपण
आपणाक घुस्पावन दवरप बरें.

वखवख लागिल्ले भाशेन खा खा केलें जाल्यार वजन वाडटलेंच. उंची आनी वजन हांचे प्रमाण
थारिल्लें आसता. वजन तितलेंच उरप म्हणल्यार बरे बलायकेचें लक्षण. पूण निर्धारीत वजन
परस तें वाडलें की रक्तदाब, काळजाचें दुयेंस, गोडेंमुताचो धोको वाडटा. बुलिमिया पिडेस्त
आपल्या वजना विशीं भोव जागृत आसता पूण खावपाचें मात सोडीना. मातशें वजन वाडलें की
तें उणें करपाक पळयता. शिडशिडीत (Slim) जावपाचीं पिल्लां बी घेवन सडसडीत बांदावळी
खातीर वखदी वनस्पतींची उत्पादनां बी वापरता आनी हेरांक घेवपाक प्रवृत्त करता. 'वजन उणें
करपाचे' बॅल्ट बी पोटाक बांदपाची तांकां चड उमेद. आपूण आपल्या वजना विशीं कितलो

गृत आसां, ते पासत खंयचे खंयचे उपाय करतां, व्यायाम करतां वा व्यायामाची उपकरणां बी परतां, हाची चारचौगांत मुद्दाम चर्चा करता.

लेमियाग्रस्त व्यक्ती वजन उणें करचेलों आपलेपरीं प्रयत्न करता तरी पोटाचो साक भरपाची डिना. खायत रावप आनी खाल्ल्या उपरांत वजन वाडटलें ह्या भंयान अन्ननियंत्रण Dieting) करप, म्हणल्यार एक विसंगती. मानसशास्त्रांत हाका 'Anorexia' अशें म्हणटात.

लिमिया ग्रस्त जावपाचीं कारणां सगल्यांत पयलीं पळोवंया. ह्या दुयेंसाचीं तीन कारणां आसात. ानसीक, शारिरीक आनी सामाजीक. अशी दुयेंसाचीं लक्षणा पळोवया. स्वताक बारीक वा क्दम कृश समजून ताचेर चड चिंतत रावप, हारशांत पळोवप, पोटाचो, छातयेचो घेर परत परत पासून पळोवप, (कारण मनांत आपूण बारीक जालां, हो भंय वाडीक लागिल्लो आसता.) आनी हेरां भाशेन कुडीक घटमूट जावपा पासत चड खावप वा वरा वरांनी खायत रावप, हीं मुळावीं लक्षणां मानू येतात.

खावगेपणाचो हो गूण केन्ना केन्ना घरांतल्या हेर मनशां कडल्यानय येता. 'तुजो आजोय अशेंच खा खा खातालो! ताचोच गूण तुज्यांत आयला' अशें एखाद्रे व्यक्तीक घरांतलीं मनशां म्हणटनां आमी आयकलांच आसतलें. एका ऑफिसाच्या कर्मचाऱ्यांनी एक बुफे पार्टी दवरिल्ली. त्या ऑफिसांत धायमोडकार नांवाची व्यक्ती उंचेल्या पदार कामाक आसली. धायमोडकाराक सदांच खावंक बी चड लागतालें. तो जिवानूय बरो जड, सुमार 100 कील आसलो. सामोसा, बटाटवडे बी ऑर्डर केल्यार धायमोडकारांक चड करताले. त्या दिसा बुफे पार्टीक काय कारणां खातीर धायमोडकार पावचो ना हें सांगूक ताचो सतरा वर्सांचो चलो आयलो. तो येतिश्ट जेवलो. पोट फुटसर. आमी सगळे ताका पळयतूच उरले. तो बद्द बापायच्या वळणार गेल्लो. खावगेपणाची संवय पुतान बापाय कडल्यान उखलिल्ली. बुलिमिया घरच्या हेर मनशां कडसून बी जाता हाचें एक उदाहरण!

हिसपा भायर खायत रावप, कितें जातलें ? हाचो मातूय विचार करप ना. उपरांत मन खावंक लागतकच वजन वाडटलें हें पिशें तकलेंत घेवन अती धसका घेवप, हाका म्हणटात, "Anorexia Nervosa" म्हणल्यार वजन वाडटलें ह्या भंयाचो 'बाऊ' करप. देखून डायटिंगाचे पिशें तकलेंत



घेवन चिंतेस्त जावप. हो एक सबाव विकार. अमेरिकन मानसीक आरोग्य संघटनेच्या अहव
प्रमाण 100 चलयां भितर ह्या दुयेंसाची लागण जाल्ली एकतरी तरणाटी सांपडटाच. बारीक वि
वा Slim Figure आसप हें जायत्या तरणाट्या चलयांचें सपन कशें. खेळगडी, नट, नट
मॉडेल हांकां स्वताच्या आंगार मातूय चरबी मानवना. किलाच्या फरकान सोडात, ग्रामा
फरकान लेगीत कुडीचें वजन वाडप तांकां परवडना. एक किडकिडीत मॉडेल 'कॅटवॉक' कर
भुकेन घुंवळ येवन पडली. कुडीन बारीक जावपाची अतिताय, केन्ना केन्ना बलायकेचेर परि
करता ती अशी.

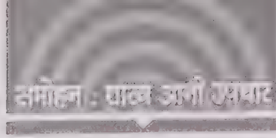
खावगेपणांत निर्माण जावपी उपाट मानसीक प्रस्न, जायते फावटीं ती व्यक्ती गंभीरपणान घे
बुलिमियाग्रस्त व्यक्ती पयले सुवातेर आपूण बुलिमियाची शिकार जाल्या हें मानून घे
विदेशांत अशा दुयेंसाचेर तज्ञांचो सल्लो घेतात. बुलिमिया आपणाक आसा हें पयलीं ते व्यक
मानून घेवंक जाय. ताचेर उपाय जायते सांगल्यात. ध्यानसाधना, प्राणायाम वा योग, हे सगल
बरे उपाय.

वखवख हें दुयेंस आळाबंदा हाडपाक संमोहनांत बरे उपाय सांगल्यात.जाणीव पुराय वर्त
उपचार (Cognitive Behavioral Therapy) हो एक उपाय बेस बरो लागू पडटा. संमोह
व्हरून संमोहीत मनशाच्या अंतर्मना कडेन संवाद घडोवन हाडप. ते व्यक्तींत आशिल्ल्या ब
गुणांचेर सतत मन केंद्रीत करपाक लावप आनी अशें करता आसतना ताचे मदल्या वखव
पिडेचेर ताका दुर्लक्ष करपाक सांगप. संमोहना वरवीं ताचे मदल्या सबाव दोशाचेर चाबूक म
सोंपें जाता. देखीक, 'कितलेय खालें म्हूण वजन वाडटा अशें ना. वजनाचेर नियंत्रण दव
खातीर खाल्या उपरांत, ओंकारी काडून वा भायरी बी घेवन कांय फायदो जावंचो ना. तश
खावपा जेवपाच्यो संवयो आनी त्या संवयांनी ज्यो त्रुटी आसात, विसंगती आसात, ताचे वि
संमोहीत व्यक्तीचें मन जागृत करप. सबावदोश पयस करपाक अंतमर्नाक सुचोवणी दिव
बुलिमिया हें दुयेंस आनी दसून उरता. देखून ताचेर उपाय लेगीत चिवटपणान करचे पडटलें.

मनकल्पीत दुयेंस

भावनीक अस्वस्थतायेक लागून मनाक आनी कुडीक जायते भासांचे त्रास जातात. ग्रीक, सदांच खर चिंतेच्या सावटाखाला आसत जाल्यार तकली उसळपाची पिडा जाता. वा त्तदाबाचेर परिणाम जाता. भावनीक अस्थिरताय म्हणल्यार दुयेंसाक आपोवणें. कुडिच्या यंसाचें मूळ मनशाच्या मनांकडेन जोडिल्लें आसता. देखून वखदपाणी करता तेन्ना दोतोर ग्रेंतीक मानसिक थाकाय मेळची हाचीय जतनाय घेता. कांय दुयेंसां अशींय असतात, जाचे गजंतू खंय लिपून रावल्यात ते सोदून सापडनांत. वैजकी प्रयोगशाळेंतुय अशा दुयेंसांचे मूळ ळूंक कठीण जाता. वैजकी अहवाल न्हयकारी (Negative) आसतात. पूण पिडेस्तां भितर येंसांचीं सगलीं लक्षणां सापडटात. हें दुयेंस मनोनिर्मणेंतल्यांन तयार जाता. जाका 'मनोनिर्मित' येंस वा 'मनकल्पीत' दुयेंस अशेंय म्हणटात. (Hypochondria) हो एक मानसीक रोग जो आपल्याच मनाच्या काल्पनीक भट्टेंत जल्म घेता आनी मागीर काँक्रिटावरी घट्ट घट्ट जायत ता. जाका खास अशें वखद वा गुळयो बी नात. मनान निर्मिल्ले पिडेक वखद कशें आसतलें? कारण हे पिडेचे रोगजंतू बी कांय एक आसनात. तरी आसून कुडीचेर दुयेंसाचीं लक्षणां मात दिश्टी पडटात. (पिडेस्त तसो अणभव घेता). कुडींत जरी ह्या रोगाचे जंतू मेळ्ळे नात, तरी मनांत ात घे म्हूण रोग जंतू सांपडटात. ते पिडेस्त व्यक्तीचें मन आनी कूड दोनूय पोखरतात. नोनिर्मणेन तयार जाल्ल्या दुयेंसाक लागून पेशण्ट दोतोरागेर वता. आपणाक जें जें जाता ताची विस्तर म्हायती दिता. दोतोर परिक्षा करता, चांचण्यो (Test) करता. अहवाल सामान्य हणल्यार न्हंयकारी. खरें म्हणल्यार न्हयकारी अहवाल येतकीच दुयेंतीक खोस जावपाची. पूण शा दुयेंसाचो पिडेस्त दोतोराल्या रिपोर्टांक फेल करून उडयता आनी मागीर दुसऱ्या दोतोरागेर ता. दुसऱ्यां दोतोरा उपरांत तिसरो... अशें तरेन नव्या नव्या दोतोरांची वळेरी दिसांनदीस ाडतच रावता.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-IV च्या अहवाला माण मनकल्पीत दुयेंसाची व्याख्या अशी : मनीस आपले कुडीक जाणोवपी कांय लक्षणांचो Symptoms) विपर्यास्तपणान विचार करून अर्थ लायता आनी आपल्याक एक खर दुयेंस ासा अशे तरेची भिरांत मनांत बाळगिता. हें खर दुयेंस म्हणल्यार चड करून कॅन्सर, एड्स,



काळजाचो आताक आदी. देखीक केन्ना केन्ना पोटांत खंयतरी जळजळिल्ले भाशेन जालें ओंकारी आयली जाल्यार हीं लक्षणां म्हळ्यार आंतकड्याच्या कॅन्सराची अशें चिंतप, दि दिशीं हाचेर खोलायेन विचार करप, असल्या रोगाचीं म्हायती मेळोवप आनी वाचन क आपले बलायके विशीं चड आनी चड चिंतेस्त जावप, वगीच दोतोरा कडेन वचून सल्लो घे दोतोरान कांय ना अशें सांगल्यार पसून, सोंपेपणी मानून ना घेवप. ह्या दुयेंसान त्रस्त जाल व्यक्ती चड करून दोतोर बदलता. वखदां बदलता, तज्ञ दोतोरांचो सल्लो घेता. अशा रोगा लक्षणां किमान स म्हयने वा ताचे परस चड काळ उरतात.

काल्पनीक दुयेंस (Imaginary diseases) ही संकल्पनाच विचित्र कशी. सांगपाचें म्हणल्यार संवसारांत सुमार चार ते णव टक्के लोक ह्या दुयेंसाक बळी पडटात. मनोनिर्मणेच्या दुयेंसाक खास अशें कारण ना. मनोविज्ञानाचे म्हायती प्रमाण जर खंयच्य लागींच्या सोयऱ्याक वा इश्टाक अचकीत मरण आयलें, जाल्यार आपणाकूय बी अशें मरण येता. मेल्ल्या मनशाक मरचे पयलीं जीं दुयेंसाचीं लक्षणां आशिल्लीं, लागीं लागीं तशेच तरे लक्षणां आपल्याकूय आपले कुडींत दिसतात. देखून आपणाकूय बी तसलेंच जिवघेणें दु जालां. मेल्ल्या मनशाच्याय पोटांत ज्या जाग्यार दुखतालें तशेंच आपल्याकूय दुखता, पोट जळजळटां. ओंकूक येता. चड करून आंतकड्याचोच कॅन्सर...! काल्पनीक दुयेंसाचो जल्म अश्या विचारांतल्यान जाता. मागीर त्या दुयेंतीचीं लक्षणां जशाक तशीं ती व्यक्ती स्वत अणभवता. चिंतपांतल्यांन एक खर नैराश्य (Depression) जावन भलायकेन घटमूट मन लेगीत दुबळो आनी शिडशिडो जावंक लागता.

अशेच एके दुयेंतीक घेवन ताची भयण म्हजेकडेन आयली. मुतांतल्यान 'धात' (विय अंश) पडून आपूण अशक्त जायत गेलां. चड धात पडल्या उपरांत कुडीन सामको दुबळो जा मरतलों अशें ताका सतत दिसतालें. फाटलीं दोन वर्सां जायतो दुडू ताणे खर्च केल्लो, जायते दोत केले, गांवठी वखदां सांगता थंय वचून हाडलीं. पूण एकूय वखद बऱ्याक पडलें ना. मुतांतल्य धात वचून मनीस अशक्त जावन मरता. चिंतनांचो हो एक अतिरेक. ताका वखद सालवार करूं शकना. ताणें मनांत स्वताच निर्माण केल्लो भंय काडूंक ताका मानसोपचाराची गरज आसल ताका हांवें खूब समजावन सांगलें. संमोहन उपायां विशीं थोडीशीं माहिती दिली. वखद सोंपल उपरांत ताणें म्हजे कडेन येवपाचें मान्य केलें. पूण भंयान तो म्हजेकडेन आयलोच ना.



असले तरेचें मनकल्पीत दुयेंस जांकां जाता, ते लोक चडकरुन भोव नकारार्थी विचारांचे आसतात. पयले सुवातेर ते दोतोरांचेर, तांच्या अहवालाचेर आनी वखदांचेर अविस्वास दाखयतात. दुसरें म्हणल्यार ते चड आत्मकेंद्रीत आसतात. सदांच स्वता पुरतोच विचार करतात. आपले बलायके विशीं अती जागृत आसतात. मातशें कितेंय जालें जाल्यार ते बेगीबेगीं खडेच दोतोरा कडेन धांवतात. कारण बारीक सारीक जोर आयलो जाल्यार लेगीत आपल्याक कसलें तरी दुयेंस आसा ताका लागून हें सगलें जाता, अशें तांका दिसता. असले पिडेस्त सदांकाळ खर चिंतेच्या शेकातळा वावुरतात. देखून तांचें लक्ष कामाचेर लागना, ते आपल्या कामांत चुकोय बी करतात. एका जाग्यार चित्त लागना देखून ते आपली नोकरीय बदलीत रावतात. अस्थीर, चंचलपण आनी सदांच चिडचिडेंपणांय तांचे भितर आसता. जायते खेपे दोतोरूय दुयेंतीक मानसोपचार तज्ञाक मेळपाचो सल्लो दितात. पूण आपल्याक काल्पनीक रोग जाला, हें ते स्वता मानूंक तयार आसनात.

मनाच्या खर तणावांतल्यान वा सेगीत चिंतेंतल्यान हो काल्पनीक रोग निर्माण जावन, ताची लक्षणां तो कुडींत अणभवता. उच्च सुशिक्षीत लोकां भितरूय ही पिडा दिश्टी पडटा. फकत निरक्षर लोकूच हे पिडेचे भकीक पडटात अशें समजुचें न्हय ! अडाणी आनी अशिक्षीत दुयेंती आपणाचेर मानसीक उपाय करून घेवपाक सोंपेपणान तयार जायनात.

मनोनिर्मणेंतल्यान जल्म घेतिल्ल्या ह्या भिरांकूळ दुयेंसाक **मज्जाभास शास्त्रीय कार्यन्वयन उपचार** (Neuro Linguistic Programming) बरे लागू पडटात. नेर्वां पिडा पयस करपाची ही एक खाशेली उपचार पध्दती. हातूंत पिडेस्तांक संमोहनांत व्हरुन संमोहन सुचोवण्यो दितात. मनांत बाळगिल्लें दुबावाचें भूत काडून, धिराच्यो सुचोवण्यो घालतात. कल्पना- पड्ड्यावेले वायट, अशुभ, चिंता, दुःख असले विचार काडून, ताचेर धिराचे आनी मानसिक बळाचे विचार पातळायतात. ह्या दुयेंसाचें मूळ 'मन' आशिल्ल्यान मनांतलीं जळमटां, पिश्यो समजुती, आनी अडाणी विचार संमोहन उपाया वरवीं काडून जें जें उच्च आनी उदात्त, तें तें भरुन मन नितळ, निरोगी करपाक मानसीक उपाय बरे पडतात. असाध्य रोगाची शिकार जाल्लें अंतर्मनांत सुयोग्य सुचोवण्यो दीवन हे पिडेंतल्यान मुक्त करतात. चार ते स बसकांतल्यान मनोकल्पीत दुयेंस पयस जावं येता.



काळखाचो भंय

मानसीक दुयेंसांच्या वळेरेंतलें आनीक एक दुयेंस म्हणल्यार काळखाची भिरांत दिसप. रातच्य वेळार वीज गेली आनी काळोख जालो जाल्यार सामान्य मनीस तात्पुरतो उजवाड जायसर शां रावता. पूण ह्या दुयेंसाच्या पिडेस्तांक अचकीत वीज गेली जाल्यार खिणभर लेगीत शांत रांवव जायना. काळखाची खूब भिरांत दिसप म्हणल्यार "Lygophobiam'. ही पिडा चड करून ल्हा भुरग्यां भितर चड प्रमाणांत दिसता. 'लायट बंद करूं नाका, पेटत दवर. बाबू काळखांत न्हिदना अशें आवय आपले व्हडले चलयेक सांगता. खरेंपणी, बाबू लायट पालयल्यार पुट्ट करून दोव उक्ते करता. मागीर बाबू न्हिदपाक जाय म्हूण रातभर बल्ब बी पेटतूच उरता. केन्नाय मध्यानराती लायट बंद केली जाल्यार, बाबू किळांच मारून जागो जाता. "ल्हान भुरगो तो. ताका कित कळटा?" - अशें म्हणून रातभर दिवे पेटयत दवरपाची संवय कशी जावन पडटा. भुरगें जशें जशें पिरायेन व्हड जाता, तसो तसो काळखाचो भंय उणो जायत वता. पिरायेन वाडून लेगीत काळखाचो भंय मनांतल्यान गेलो ना जाल्यार घरच्यांक ताची चिंता जावंक लागता. ल्हान पिरायेंत भुरग्याक काळखाचो भंय दिसता जाल्यार आमी तें समजूंक शकतात. पूण जेन्न जाणट्या मनशाक काळोख खावंक येवंक लागता तेन्ना तो प्रस्न मातसो गंभीर कसो दिसूंक लागता.

पाकिस्तान देशांत खंय चडशा लोकांक काळ्या मांजराचो सामको भंय दिसता. वतां वतां वाटे काळें माजर दिसलें जाल्यार तो एक अपशकून अशें चडशे लोक मानतात. अशा वेळार रस्त्यार एखाद्रें काळें मांजर पासार जालें जाल्यार ते लोक खंय, आपलो मार्ग बदलतात. काळ्या मांजराच्या धसक्यान फुडें वचपी पावल फाटीं घेतात आनी प्रवासाचो मार्ग बदलतात. वाट कितलीय पयसुल्ली आसल्यारूय ते लोक ताची पर्वा करिनात. फातर्पेंच्यान गोंय लागीं म्हणटात तशें, ते फुडलो प्रवास करतात. 'हरामी! काली बिल्ली! अशे म्हणून ते केन्ना केन्ना फुडलो प्रवासूय खंय टाळटात. अंधश्रध्देचें हें भूत शिकिल्ल्या सवरिल्ल्या लोकांकूय सोडिना. तिसऱ्या श्रेणीच्या हिंदी सिनेमांनी 'काळी बिल्ली' ती कितली अपशकुनी हें दाखोवपी कथानकां आमकां संवकळीची जाल्यांत. काळी बिल्ली अपशकुनी आनी ती दिसप ताचे परस अवलक्षणी अशें



ानपी लोक! कितलें खरें ? कितलें फट ?

या लोकांक काळखाची भिरांत दिसता, त्या लोकांक केन्ना केन्ना उण्या उजवाडाच्या घरांतूय ‍घरांत दिसता. अशे लोक काळखी रुमांत बसपाचें टाळटात. भितरले कुडींत बसचें पडटा, देखून ‍'भायर - बल्कांवार बरें', अशें म्हणून भायर बसप पसंत करतात. तुमी म्हणटले, व्हडल्या ‍ारांत, काळखांत, जायत्या जाणांक बसूंक आवडचें ना. काळोख ना आवडून भायर येवन बसप ‍म्हणल्यार 'फोबिया' न्हय. काळखाची भिरांत मातूय सोंसूक शकनात, अशा घरांत बी रावचें ‍पडलें जाल्यार तांका 'मर काय उर' जाता. काळखाची एक महाभिरांत दिसप! तो मातूय सोंसूक ‍ना जावप म्हणल्यारच 'लिगोफोबिया'. अशे दुयेंतींक काळजाचो खर आताक येवन त्यो ‍कोसळूंक शकतात.

काळखाचे भिरांतीन अशे लोक काळखापसून कडेक रावतात. हांकां काळखाची इतली 'ॲलर्जी' आसता, कीं चुकून लेगीत अशा वातावरणांत गेल्यार तांचो स्वास घुस्मट्टा, फुगार जावन ते ‍मोट्या मोट्यान धांपेतात. आंगार घाम फुट्टा. ताळो सरांट्टा. जिवाक अस्वस्थ जावन ‍थतरवितर जाता. तांकां काळजाचो आताक येतलो काय दिसता. आपणाक पिशें लागतलें अशेय विचार मनांत येतात. 'लिगोफोबिया' एक मानसीक दुयेंस. काळखाची महाभिरांत दिसप, हें आनीं कसलें दुयेंस ? पळयतल्याक, आयकतल्याक हें दुयेंस म्हणल्यार एक फकांड कशें दिसता. पूण जाका घाय जाता ताकाच घायाची दुख कळटा.

हें दुयेंस कित्याक लागून जाता, तें जावपा फाटलीं कारणां खंयचीं? मानसशास्त्रीय नदरेन ह्या दुयेंसाक खास एक अशें कारण ना. पूण दुयेंसाचें मूळ आसा मना कडेन. ल्हान पिरायेच्या भुरग्याक काळखाची भिरांत दिसल्यार एक वेळ समजूं येता. पिरायेन व्हड मनशां मदीं लेगीत असले पिडेस्त सापडटात. ह्या दुयेंसान त्रस्त जाल्ली सुमार पन्नास वर्सांची एक बायल आपले सुनेक बरोबर घेवन म्हाका मेळूंक आयली. तिका काळखाची खूब भिरांत दिसताली. अचकीत घरांतली लायट गेल्यार तिची भियेवन गुळी जाताली. देखून ती सदांच एक पॅत्रोलाचो एक दिवो पेटोवन दवरताली. हातरुणार न्हिदले उपरांत ती न्हिदपाचे कुडींतली लायट पालोवंक दिनासली, आनी कोणेंय तिचे अस्वडी बल्ब पालयलो जाल्यार, ती न्हिदेंतल्यान रोखडीच जागी जाताली.

हांवें तिका कांय प्रस्न विचारले. तिणे जी माहिती दिली ती मजेशीर आसली.

देखीक, 'लायटी पालयले उपरांत तुज्या जिवाक कितें जाता?'

'काळखांत भिरांकूळ सपनां बी पडटात', जाप.

'उजवाडांत सपनां पडनात?'

तिणें जाप दिली कीं, 'ना, चड करून नात.'

न्हीद लागले उपरांत सपनां पडटात. न्हिदले उपरांत लायट पालयली वा पेटयली हें न्हिदेंत का कळटलें ? न्हिदेंत आशिल्ल्या मनशाक सपनां पडपाक काळोखच कित्याक जाय? त उजवाडांतूय पडूंक शकतात. लायटी पेटयत उरल्यार सपनां पडनात अशें तिका दिसतालें. तशं तिची खात्री जाल्ली.

केन्ना तरी एके रातीं तिका खूब भिरांकूळ सपन पडलें. भिरांतीन किळांच मारून ती जागी जाली तिणें सगळी रात सपनांच्या भंयान लायट पेटतच दवरली. ते रातीं सावन तीं सदांच घरांत उजवाड करून न्हिदता. काळोख जाल्यार भिरांकूळ सपनां पडटात, देखून न्हिदतनाय उजवाड आसूंक जाय ही सुचोवणी नकळत तिच्या अंतर्मनान स्विकारिल्ली.

अंर्तमनांत कळत नकळत गेल्ली सचोवणी आपलें काम करता. काळखाचो भंय कसल्या तर कारणाक लागून तयार जालो. एकदां तयार जाल्लो भंय तिका सासणाचो दसून उरलो लिगोफोबियाचे दुयेंस अशा कांय कारणांक लागून जाता. दर एके व्यक्तीक एकूच कारण लाग पडटा अशें ना. काळखाचो 'फोबिया' आनीकय कांय कारणांक लागून जाता. देखीक कांय जाणांक हुंदीर, विंचू, जल्ले आनी हेर जिवांची खूब भिरांत दिसता. (Insecto Phobia).

रातचें न्हिदले उपरांतूय कसलेय जीव घांस बी मारीत, ह्या भंयान ह्यो व्यक्ती रातच्यो लायटी पेटोवन न्हिदतात. काळखांत चड धोको आसा आनी आपले सुरक्षिततताये पासत न्हिदपाचे कुडींतली लायट पेटोवन दवरतात. मागीर तांकां एके परीन काळखाची भिरांत कशी दिसूंक लागता. काळखांत कीड, मूंय चाबत, ह्या भंयान तांकां मागीर लायटी पेटोवन न्हिदपाची संवय जाता, ते संवयेचो गुलाम जावन पडटात.

ह्रिदपाचे कुडींत उजवाड केल्यार जायत्या जाणांक ताचो उपद्रवूय जाता. एकल्याक उजवाड ाय जाल्यार दुसऱ्याक उजवाडाची नसाय. अमेरिकेंत जायत्या कारणांक लागून घटस्फोट ातात. कारणांय मजेशीर आसतात. आपलो घरकार न्हिदपाचे कुडींत उजवाड दवरून न्हिदता, ाचो घरकान्नीक उपद्रव, देखून घटस्फोट, वा बायल हातरुणांत मोठ्या मोठ्यान घोरेंता देखून ोवाक त्रास आनी ताचे पासत घटस्फोट!

ाल्ले, पाली, विंचू वा ताचेय परस ल्हान निरुपद्रवी जिवांचो लेगीत भंय बाळगुपी मनीस भिवकुरो दुबळो बी आसतलो काय कितें असो दुबाव मनांत आयले बगर रावना. जल्ल्यांक ाळोवन एकूच किळांच मारपी वा व्हडल्यान करंदाय मारपी व्यक्ती भिजूड आसना. वेळ ाडल्यार वागा कडेनय दोन हात करपाची कापाजदाद तांचे भितर आसता.

ायंडोळाक पळोवन आंग काडपी व्यक्ती सोरपाक अचळयां धरून पोतयेंत भरूंक शकता. जल्ले वा पाली हांका भियेवपी व्यक्ती हेर जिवांक भियेताच अशें म्हणूंक जायना. देखून फोबियाग्रस्त मनीस भिजूड बी आसता अशें आमकां दिसता, तातूंत तथ्य ना. पालीक पळयल्यार लेगीत भंयान थरथरपी मनीस, हेर जिवजंतूं पळोवन मातूय भियेना. भंय एका विशिश्ट वस्तू विशीं, कृती विशीं वा वातावरणा विशीं आसता, हेंवूय तितलेंच खरें.



भौशीक थळांचो भंय

जायते जाणांक भौशीक थळांचो भंय वा गर्देचो खूब भंय दिसता. भौशीक गर्देच्यो सुवा म्हणल्यार रेल्वे स्टेशन, बस स्टॅण्ड, शॉपिंग मोल आदीं. ज्या जाग्यार लोकांची खूब ग आसता अशा जाग्यार वचपाक कांय जाणांक असुरक्षीत दिसता. तें तशें दिसप म्हळ्य "Agarophobia'. होवूय एक मनोनिर्मित रोग आसा. तो चड करून चिंतेच्या अतिरेकांतल्य निर्माण जाता. भौशिक थळांचो भंय बाळगुपी व्यक्ती चड करून आपूण आनी आपलें घर अ विचारांची आसता. कांय प्रमाणांत एकमुळी जीण जगपी. गर्देच्या जाग्यार अचकीत कितेंय ख जाल्यार? अशा खर चिंतपांतल्यान Agarophobia जल्माक येता.

राष्ट्रीय वैजकी संघटनेच्या अहवाला प्रमाण (National Institute of Medical Healt संवसारांत ह्या दुयेंसाचे प्रमाण सुमार 3.2 दशलक्ष प्रौढां भितर दिश्टी पडटा. तातूंत बायलां प्रमाण अर्द्या परस चड आसा. मानसोपचाराचे मजतीन दुयेंतीच्या मनांतलो गर्देचो भंय प करून ताका सामको बरो करूं येता! ह्या दुयेंसांन पिडीत लोक चुकून गर्देच्या जाग्यार पाव जाल्यार कितें जाता? तें पळोवया. तांचे काळजाचे ठोके चड वेगान पडून काळीज धडधडू लागता. जीव एकदम फुगार जावन कासावीस जाल्लेवरी जाता. आंवडो गिळूंक त्रास जात पोटांत अचकीत दुखूंक लागता. आंगाक घाम येवन हातपांय तेवेंतात. ताळो सुकून येता. कानां एक तरेचो आवाज जाता. कांयजाण घुंवळ येवनूय पडटात. देखून अशे तरेच्या मानसि पिडेस्तांक बळजबरी करून बी गर्देच्या जाग्यांनी व्हरचें न्हय. 'चल यो तूं! कितें जाता पळोवया' अशें म्हणून ताचेर बळजबरी करची न्हय. कारण तो केन्नाय बेशुद्ध बी पडून अपघातां सापडूं येता. ताचो जिवूय वचूं येता.

भौशीक थळाचो भंय हें एक मानसीक दुयेंस. ताची सुरवात कशी जाता, हाचेर वेगवेगळीं मत आसात. पयले सुवातेर वखदांचो अतिरेक जायत जाल्यार, वा नशेखातीर घुंवळी वखद घेवपाची संवय आसली जाल्यार, सवका सवका अशे तरेचें मानसीक दुयेंस तकली वयर काडूं लागता. दुसरें आनीक एक कारण म्हणल्यार, मनान एकदां गर्देच्या त्रासाचो धसको घेतलो जाल्यारूय हें दुयेंस जावं येता. देखीक, केन्ना तरी एकदां गर्देंत गेल्ले कडेन फुगार जाल्लें, व

ड्यांत धडधडूंक लागलें जाल्यार दुसरे फावट भंयानर भौशीक सुवातांनी वचपाचें ती व्यक्ती ळटा.

ापणें गर्देंत ना वचप बरें' अशें येवजून ती व्यक्ती गर्देचो प्रसंग टाळटा. तिच्या मनाक नकळत ोवणी गेल्ली आसता कीं गर्देंत आपणांक त्रास जातात. गर्देंत ना वचप बरें. अशे तरेन शीक थळांचो भंय मूळ धरुंक लागता आनी ती एक पिडा जावन पडटा.

शीक गणपती विसर्जन सुवाळ्याक गेल्ले कडेन एकदा म्हजे काकीक फुगार जाल्ले भशेन लें. तिका घुंवळूय आयली. आयज जायतीं वर्सां जालीं तो प्रसंग काकी घट मतींत दवरून सा. ती परतून अश्या सुवाळ्यांत वचूंक ना. कारण आपूण अश्या जाग्यार गेल्यार कितेंय तरी तलेंच, हे भिरांतेन तिणें अशे कार्यावळींनी वचपाचें सोडून दिलें. गर्देक भियेवपी व्यक्ती एक नसीक दुयेंसाचे रोगी जातात. तांचे जिणे शैलींत बदल जातात. ते चडश्या प्रमाणांत एकमुळे तात आनी घरकोंबडेय जातात म्हणल्यार अतिताय जावंची ना. आपलीं कामां ते स्वता करूंक कनात. भायर भितर सरपाक तांकां वांगड जाय पडटा. चार जाण आसात थंय वचपाक तांकां पले बराबर कोणूय आसचो अशें दिसता. काय प्रमाणांत अशे लोक आपलो आत्मविस्वास गडावन बसतात.

बाक बुराक मारून तो तोंडान चोखलो जाल्यार लिंबाची आंबसाण तोंडभर पातळटा. आंगूय रशिरता. कांय जाणांक आपूण लिंबू कापतां, तोंडांत धरून चोखतां अशी कल्पना केल्यारूय बाचे आंबसाणीची याद जावन आंग शिरशिरपाचो जश्याक तसो अणभव येता. पूण हो णभव सगल्यांकच न्हय. कांय जाणांक गर्देच्या भयांचेंय तशेंच.

शीक आनी गर्देच्या सुवातींचेर कांयच वायट जायना हें खरें. पूण कितेंय वायट जावं येता ही ल्पना आनी तातुंतल्यान दिसपी भिरांत सगल्यांकूच समप्रमाणांत दिसची ना. थोड्यांक मातूय सची ना. थोड्यांक मातशी दिसतली खरी, पूण रोखडीच ना जातली. पूण भौशीक भंय ळगुपी व्यक्ती साद्या चिंतपातल्यान लेगीत खूब भिरांत दिसता. कोणाकय दिसत, 'गर्देक आनी येवप?' मानसीक रोग्याचें मानसीक स्वास्थ सामान्य नाशिल्ल्यान गर्देचो, उक्त्या मळाचो, शीक सुवातींचो तांकां जबरदस्त भंय दिसता. असल्या भौशीक थळांचो भंय बाळगुपी दुयेंती



भियेवपाचें नाटक करिनात. तर त्यो मानसीक भयाक लागून तशें करतात ! देखून वयर म्हणिल प्रमाण लिंबाचे आंबसाणेची फकत कल्पना केल्यार लेगीत जशें थोड्यांचें आंग शिरशिरता दांतूय करकर जाल्ले भशेन जातात, तशेंच गर्देचो भंय बाळगुप्यांक जाता.

उत्क्रांती सिद्धांताचो जनक चार्लस डार्वीन एक नामनेचो विज्ञानीक. देंवते पिरायेंत ताका पिडेन सतायलो अशें म्हणटात. देखून तो भौशीक वाठारांत वा भौशीक कार्यावळींनी वचपा टाळटालो. इतलेंच न्हय तर जायत्या व्हड व्हड चर्चा सत्रांनीय वांटो घेवपाक फाटीं फुडें जातालें सांगपाचो हेत हो कीं, ही पिडा उच्चशिक्षीत आनी विद्वान मनशांकूय जावंक शकता. फक मनान भिवकुरो बी आसल्यारच ही पिडा जाता अशें म्हणप चूक. सिनेमा हॉल, बंद थेटरांनी ब अशा पिडेस्तांनी वचूंक फावना. वचय बी नात. बराबर इश्ट बी आसल्यारूय तांकां लोकां भित वचून बसपाक धीर जायना. गर्दी टाळूंक सोदपी सगलेच मनीस भौशीक थळांचे भिवकुरे अ म्हणपाक जायना. काय जाणांक बलायकेच्या कारणाक लागून भौशीक थळांचो भंय दिसता ह गजाल वेगळी. फकत गर्देंत गेल्यार भिरांतीन कितेंय जातलें अशें सतत दिसपी आनी ग जाल्यारूय तशेच तरेचें कितें तरी जातलें अशें मानपी लोकांक 'ॲगोराफोबीक 'अशें म्हणटात.

अशा मानसीक दुयेंतींक दोतोराल्या वखदां परस चड गरज आसता ती मानसोपचारांची. मनां लिपून उरिल्लो भंय काडप, मानसोपचारांतल्यानूच जावंक शकता. संमोहन उपचारांतल्या अशा पिडेस्तांचेर चार पांच फावटी संमोहन करून तांचें सुप्तमन जागें करून, अंतर्मनांत लिपू राविल्लो भंय काडून उडोवंक जाता. ह्या दुयेंसाची नाळ मना कडेन जोडिल्ल्यान संमोह प्रयोगांतल्यान ते व्यक्तीच्या अंतर्मनांत प्रवेश करप सहज शक्य जाता. तिच्या मनांतल्ये चुकीच्यो समजुती आनी विचार काडून तातूंत धैर्याचे 'टॉनीक' घालून मन घटमूट करूं येता. मनाचे पुर्नस्थापन (Reprogramming) संमोहनांतल्यान सोंपेपणी जाता.

गर्देच्या सुवातींचो भंय एकदा पुसून उडयलो की ताच्या मनाक बरीच थाकाय मेळटा. ताच्या विचारांत बदल घडोवप जाता. हे उपचार पध्दतीक **'संमोहन प्रतिरोपण'** अशें म्हणटात. हे उपचार पध्दतींत मनांतल्या चिंतनात बदल घडोवन हाडटात. संमोहनाचे पयले वा दुसरे अवस्थेंत व्हेले उपरांत, संमोहक दुयेंतीक कांय प्रस्नूय विचारता. आनी ताचे अंतर्मन त्या प्रस्नाक बेस बऱ्यो जापो दिता. देखीक, भिरांत कित्याक लागून दिसता..? केन्ना सावन दिसता..? भिरांत

रपा सारको घडिल्लो प्रसंग याद करुंक लायतात. संमोहीत मनशाक ताची याद जाता. जशाक
ो येवजता आनी तो आपलो अणभव सांगता. देखीक, गर्देंत सगळ्यांत पयली घडिल्लो प्रसंग
ळ्यांसामकार दिसूंक लागता. ताणें अणभविल्ल्या. त्या खिणाची ताका याद जाता. खोल
ोहन अवस्थेंत व्हडल्यान किळांच मारूनय संमोहीत व्यक्ती व्हडा व्हडान रडटा! वा
तपणान दुकां गळयता. संमोहीत जाल्ले व्यक्तीचें मुखामळ, ताचेर दिसपी भावना, दर खिणां
णांत जावपी बदल, सगलें स्पश्ट दिसता आनी कांय बसका उपरांत ताच्या व्यक्तीमत्वांत बरे
ल दिसूंक लागतात. अंतर्मनाक दिल्ल्यो सुचोवण्यो आनी तांचे परिणाम चड बरे. ते पासत.
त व्यक्तीचीं केन्नाच फकांडां करचीं न्हय. वेल्यान तिका धीर दिवंचो. तिका तिचे मानसीक
ळेपणांतल्यान भायर काडूंक मजत करची. सवकासायेन हेरांचे मजतीन तिका गर्देच्या जाग्यार
रपाचो सराव करून घेवंक शिकोवंक जाय. मानसोपचारांत ताका **'सामकारावणे उपचार'**
शें म्हणटात. ह्या उपायांत ज्या ज्या वस्तुंचो, थळांचो, वा घटनांचो ताच्या मनाक भंय दिसता.
त्या वस्तुकडेंन वा थळांकडेन संमोहनातल्यान व्हरप आनी भंयाची खरसाण उणी करीत
रप. ल्हान भुरग्यांक हो उपाय बेगीन लागू पडटा. भौशीक थळांचो भंय हेच पध्दतीन काडूंक
टा. गर्देचो भंय वा भौशीक थळांचो भय वा उंच जाग्यार वचपाचो भंय अंतर्मनातल्यान
डपाक संमोहन उपाय बेस बरे लागू पडटात.



जाणटे पिरायचो भंय

ग्रीक भाशेंत "Geras" म्हणल्यार म्हातारपण. "Gerascophobia" अर्थांत म्हातारपण भिरांत दिसप म्हळ्यारच 'जरा-भंय'. संवसारांत जल्माक येवपी दर एकल्याक म्हातारपण अणभव घेवंचो पडटा. आं! आतां चिरतरूण उरपाक एखाद्री संजिवनी गुटी बी कोणा सांपडलीच जाल्यार ती खावन सांसणाचो तरूण उरप शक्य जायतच बी. अमेरिकेंत खंय नवे नवे सोद लागत आसात. चिरतारुण्याचीं वखदां "Anti Aging Drugs" तो देश रोखडोच सोदून काडपाचो आसा. अशें खरेंपणी जायत जाल्यार तें वखद विकतें घेवंक लोकांच्यो रांगो लागतल्यो.

दरेकल्याक तरुण रावपाक आवडटा. वाडटे पिराये बराबर पोल्यावेल्यो मिरयो... पिकून गळ केंस... दांत पडून तोंडाचें जाल्लें पाकीट... शी! नाकाच तें म्हातारपण. खरेंपणी संजिव कुपीचो सोद लागुंकच जाय आसलो... कितलें बरें जावपाचें! 'म्हातारा ना इतुका अव पाऊणशे वयोमान!' 'शारदा' नाटकांतलें तें पात्र जाणटे पिरायेर मात करपी! एक विडंबन!

म्हातारपण कोणांकूच आवडना. पूण खरेपणी तें कोणाकूच चुकय बी ना. जाणटे पिरायचो भ बाळगुपी व्यक्ती म्हातारपण येंवचे पयलींच त्या भंयान चडूच म्हातारी जाता, आनी धडधाव आनी घटमूट आसूनय पयलींच आपलें अवसान गळयता. पिराय वाडटां वाडटां मानसी निर्शेवणी येवप सभावीक. पूण ही निर्शेवणी आनी तातुंतल्यान येवपी खर चिंता सोंसणुके भा वता तेन्ना मागीर ती व्यक्ती जरा-भंयाचे भकीक पडटा.

आपूण आतां जिविताच्या निमण्या तोंकार आयलां. आपले आनीक कांय एक बाकी उरूंक न आपलें म्हत्व आतां कोणांकूच ना. आपूण एक निरुपेगी कुस्कुटा भाशेन. आपलें मत, आप विचार, आतां काळाभायरे जाल्यात. आपलीं भुरगीं, नातरां, पणटुरां, सगलीं आसूनय आपण वांगडा खंय कोण आसा? आपूण कांय जोडिना. आपल्याचेर कोण अवलंबून ना. अशें तर पिडेस्त मनीस निर्शेवणेंतल्यान विचार करता. स्वताक हेरा पसून वेगळायता. स्वताक परावलं मानून मानसीक अपंगूळ जाता. आनी निवृत्त जिवितांतलें सुखाचें जिवीत एकेपरीं पिड्ड्य

ता. म्हातारपणाचो काळ फकत दुख्खाचो अशें मानून थतरवितर जाता. नैराश्याच्या कोंडांत त गेल्ल्यान नकारार्थी विचाराची अतितायेंतल्यान केन्ना केन्ना हातरुणय धरुंक लायता. खर तिच्या दबावाखाला वावुरता.

)-80 वर्सांचे चिंतुकच नाकात. 58-60 वर्सांचेर नोकरेंतल्यान निवृत्त जावपी मनीस निर्शेवणी न कांयचे कांय उलयता. दिसपट्ट्या कामांत सतत गुंतून उरपी आतां मुखार कशेंऽ ? तें जिता. हातुंतल्यान नकारार्थी विचार निरर्शेवणेंत अदीक भर घालतात. नैराश्याचे तेंगशेर व्हरुन डटात. इतले दीस बरे गेले... फुडले दीस कशे वतले ? हे येवजितात.

रांत हेर लोक बी आसल्यार जाणटी व्यक्ती आपलो वेळ पासार करूंक शिकता. पूण एकली ल्यार नकारार्थी चिंतप तिका चड सतायता. खरें म्हणल्यार तिणें वाचप करूं येता. घरकामांत तबोट लावं येता, नातरांचों अभ्यास बी घेवं येता. भुरग्यांक देवादिकांची प्रार्थना बी शिकोवं ता. नेमान पासयेक वचूं येता. कांय शारांनी जेश्ठ नागरिकांचो क्लब वा संघटना बी आसात. वानिवृत्त व्यक्ती खातीर करमणूक क्लब, व्यायामशाळा, वाचन संस्था वा व्याख्यान क्लब बी आसप आतां गरजेचें. म्हातारपणाच्या भंयान हातरुणार न्हिदचे परस अशा संघटनांनी जेश्ठ ागरिकां खातीर काम करप कितलें फायद्याचें ? गोंयात जायत्या शारांनी जेश्ठ नागरीक ांजवेळार एकठांय येवन गायन वादन बी करतात आनी आपलो वेळ बरे तरेन पासार करतात. देवचले 'सेकंड इनींग' नांवाची एक संस्था हे विशीं दोळ्यांत भरसारको वावर करता.

म्हज्याच शारांत सुमार साठ वर्सां वयर पिराय आशिल्लो एक दोतोर आपलो दवाखानो बंद दवरून घराच विसव घेता. एक दीस बाजारांत मेळिल्लेकडेन हावें तांका विचारलें, 'दोतोर, तुमी हालीं दवाखानो उक्तो करिनात काय कितें?' ताणे जाप दिली. 'कित्याक जाय म्हाका काम..? कोणाक तो पयसो ? गरज ना रे म्हाका आतां ताची!' खरेंपणी हो दोतोर इतलो लोकप्रिय आशिल्लो कीं ताचो हात लागले बराबर दुयेंतीक गूण पडटालोच. पयशां खातीर सोडात, एक सेवा म्हूण वा विरंगुळो म्हूण दोतोरान काम केल्यार कितलें बरें जावपाचें !

जरा भंयान गळून गेल्ली व्यक्ती समाजीक जिणेंतल्यांनय निवृत्त जाता. अपंगूळ जाता. शारिरीक अपंगुळत्व एकवेळ समजूंक येता. मानसीक अपंगूळ जावप मात निखालूस बरें न्हय. फाकिवंत



आनी नामनेचे कलाकार मायकल एँजेलोची अभिजात कृती ताणें ताच्या उतार वयाच्या सांग खिणाक निर्माण केल्ली अशें सांगतात. मनीस जाणटो फकत पिरायेन! मनान तो तरणो आस हिंदी पड्ड्यावेलो खडेगांठ हिरो देवानंद वा शहेनशहा अमिताभ बच्चन जेश्ठांचे पंगतींत ब अजून लेगीत तरणे आनी म्हणून श्रेष्ठ आसात. स्वसंमोहनांतल्यान मनाचें पुनर्कार्यान्व (Reprogramming)करून मनशाक तरणो करूं येता. पिरायेन न्हय, मनान! चिरकाल तर जाणटेपणाच्या भंयान पिडेस्त व्यक्तीच्या मनाचें दुबळेंपण पयस करून, ताच्या मना तरणेपणाचें टॉनीक दिवन हो भंय सासणाचो ना करूं येता.

जल्माक येवपी दर एकलो मनीस म्हातारो जातलोच. हो सैमाचो नेम सगल्यांकूच लागू पडट 'म्हजे आनी कांय एक उरलें ना. देवान आपयतकच बिटकी कवळपाची - अतिनिर्शेवणेंतल्य आयिल्ल्या अशा नकारार्थी चिंतपातल्यान भायर येवंक जाय जाल्यार, मनाचें म्हातारप फांफडून उडोवन विचारांची दिका बदलूंक जाय. तकलेन शांत आनी बिनधास्त. 'आय हड्ड्यार जाल्यार घेतलें खड्ड्यार. फाल्यांचे फाल्यां पळोवया आपणें कतृत्ववान म्हूण ब संवसार केलो. भुरग्या बाळांक शिकोवन व्हड केलीं. तांचो उत्कर्श आनी फुलतो संवस चडांतचड काळ पळोपाचें सद्भाग्य देवान दिलां. हें सगलें म्हजेखातीर शक्य जालें. देवळाच कळस हांवे रचिल्ल्या पायाचेर उबो आसा जाल्यार आपूण निरुपयोगी कसो ? हो प्रस्न स्वता विचारचो.

हे मना.. हे मना...

तूं कित्याक उदास रे.. ?

मळब निळें मेकळें ...

चल उड तूं बिनधास रे...

ह्या गितांतल्यान कवी हेंच सांगूंक सोदता.



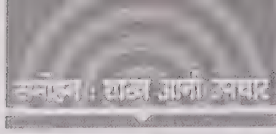
नाका मरणाचो भंय

ंदू तत्वगिन्याना प्रमाण मरण म्हणल्यार 'महाप्रस्थान' यक्षान युधिश्ठिराक यमद्वारा कडेन जे स्न केल्ले, तातूंत एक प्रस्न आशिल्लो 'संवसारांतलें सगल्यांत व्हड अजाप खंयचें? धिश्ठिरान जाप दिली, 'जल्माक येवपी दर एक मनीस मरता आनी हें जाणा जावनूय मनीस रणाक भियेता! संवसारांतले हें एक सगल्यांत व्हड अजाप.' मोक्ष मेळोवप म्हणल्यार सगल्या ाशांचो अंत. मरणाचे भंयाक इंग्लेजींत Thanatophobia अशें म्हणतात.

नीस म्हातारो जाता जाता खर चिंतेस्त कित्याक जाता जाल्यार, 'आतां आपूण मरतलों' ह्या का विचारान. मनीस म्हातारपणाक जितलो भियेता ताचे परस चड कोणाक भियेता आसत तर ो मरणाक. आपूण मरतलों ह्या विचारांतल्यान ताका अर्दो अदीक मेल्लेभशेन जाता. आमी गगले तरेचे अणभव घेवंक शकतात. दर एका अणभवांतल्यांन कितें ना कितें शिकतात. अणभवांतल्यान मनीस सुदारता. अणभव मनशाक शाणो करता. पूण मरणाचो अणभव घेवन वेवन कोणूच शाणो जायना. मनीस मेल्या उपरांत ताचें कितें जाता, हाचेर जायतीं मतभिन्नताय आसूं येता. पूण खरेंपणी ताचें कितें जाता, हें अजून मेरेन कोणाकच खबर ना. खऱ्यांनीच मरण इतलें भिरांकूळ आसा व्हय? नामनेचे मानसशास्त्रज्ञ डॉ. सिगमंड फ्रॉयड म्हणटात, मरणा विशीं हुस्को करपी जितो मनीस खरेपणीं मरणाक भियेना. कित्याक तर ताका ताचो अणभव आसना. अशें अणभवंक नशिल्लें मरण दुखेस्तूच असतलें अशें कित्यावेल्यान मानप ?

मरण केन्ना आनी कशें येत सांगूक जायना. मरणाचो अणभव नासतनाय मनीस मरणाक कित्याक भियेता? आपूण वतना सगलें फाटल्यान सोडून वतलों हें येवजून? आपले फाटल्यान सगलीं जाणा संवसार कसो कितें सांबाळटलीं ह्या हुस्क्यान? आपूण मेले उपरांत कोणांक कितें कितें दिसतलें ह्या विचारान? जल्मा उपरांत मरण. मरणा उपरांत जल्म! जल्मा-मरणाचें हें चक्र चालूच उरपाचें. दर एकलो केन्ना ना केन्ना, एक दीस मरतलो हें एक कडू सत. कूड... शरीर.... आत्मो... अमर आत्म्याचें अस्तित्व ! हें सगलें तत्वगिन्यान आमकां खबर आसा. ताका चड म्हत्व ना. बुदवंत मनीस आपलेपरीन मरणाचे तत्वगिन्यानाचो अर्थ जायत्या भासांनी लायता. मेले उपरांत कितें जातलें ? हो विचार अनाठायी.

हांगा विचार जावंक जाय तो चालू खिणांचो. जिवंत जिविताचो. जिवितांत चालंत खिणांक खूब



म्हत्व आसा. घडटलें तें घडले बगर रावचें ना. घडटलें तें बदलपाचें तुज्या आनी म्हज्या हातां ना. हें जर खरें असलें, तर घडपाचें आसा तें घडले बगर रावचें ना. घडचे पयलींच आक्रोश कित्याक ? आदळ आपट करिनासतना, चालू खीण, त्या दरेका खिणाचें सूख, समादान हाचे जगप महत्वाचें. फाल्यां मरण येतलें म्हूण आयज निर्शेवणी कित्याक? मरण अटळ असता हाच दाखलो एके पुराण काणयेंतल्यान सापडटा. एका राजाक खंय कोणेंतरी शिराप दिलो, ताचें मरण सोरोप दंशान जातलें. राजान एक पांजरो केलो आनी तातूत तो लिपून बसलो. पांजऱ्याक सामके बारीक बुराक आसले. तातुंतल्यान एक मूंय लेगीत भितर येवंक शक नाशिल्ली. शिराप खरें जावंचो नी म्हूण राजान जायती काळजी घेतली. एक दीस ताका बोरां खायंन दिसलीं. तीं ताणें हाडून घेतलीं. बोरां खातना एका बोरांतल्यान एक बारीक कीड भायर सरली आनी तिचो सोरोप जावन राजाक दंश केलो. अशे तरेन राजाचो मृत्यु जालो. मरण येवप वा ना येवप हें आमच्या हातांत ना हें खरें. ताका कोणाच्यान आडांव येता ? हेर सगल्या गजालींक "The Date of Expiry" म्हणल्यार वैधताय सोंपपाची तारीख आसा. मनशाकूय तो नेम लागू पडूंक जाय.

मरणाची खर भिरांत वा म्हातारपणाची भिरांत ह्या सगल्यांचें मूळ मना कडेन जोडिल्लें आसा. देखून मानसशास्त्रीय नदरेंतल्यान ताचेर उपाय सोदप बरें. खर चिंतेतल्यान तकली वयर काडपी हे दुयेंस पयस करपाक, "समुपदेशन उपचार" (Counselling Therapy) हो एक सोंपो उपाय. तशेंच संमोहन उपायां वरवीं जाणीव पुराय वर्तणूक उपचार (जा.व.उ.) (Cognitive behavioral Therapy) पध्दतिंतल्यान मरणाचो भंय पयस करुं येता. म्हणजे विचारांची दिका बदलप, आनी तिचो ओघ एके विशिश्ट दिकेन व्हरपाक वा प्रेरीत करप. हे पद्धतींत संमोहनांत व्हरून भयग्रस्त व्यक्तीचो मरणाविशींचों भंय काडून तिच्या विचारांची दिका बदलूंक लायतात. ही उपचार पद्धती बरीच परिणामकारक आसा. मनांत दिसपी मरणाचो भंय सवकासायेन उणो जावन ते व्यक्तीचें चित्त हेरा कामांनीं केंद्रीत जाता. तिच्यांतलो आत्मविस्वास अदीक घट जाता. भंय, चिंता आनी नकारार्थी विचारांचो निचरो जावन न्हयकारी नदर बदलप शक्य जाता. निराशेन थतरवितर जावपी मन, तशेंच मानसीक उथळताप आनी तातुंतल्यान येवपी व्हडा प्रमाणांत चिंता ल्हवू ल्हवू पयस करुंक मेळटा.

मनाक पिराय ना. तें चिरतरुण आसा. तें केन्नाच म्हातारें जायना. केंस गळटात ते तकलेचे. दांत पडटात ते दाढवणाचे. देखून मनाचें तरणेंपण सांबाळीत रावूंक जाय. दर एकलो जितो मनीस मरतलोच! आयज तुका, फाल्यां म्हाका. हें सत् स्विकारूंक एक फावट मन शिकतलें तेन्नाच



्या डावांतल्यान जिवीत सुरू करीन दिसतलें. एका विचारवंतान म्हणलां,

ve for today,
ve for this hour.
ve for now.
ve for the moment.

डपाचें तें घडले बगर रावना. केन्ना घडटलें तें काळ थारायतलो. मन म्हणल्यार कूड न्हय. कूड ोण जाता. जाणटी जाता. मन केन्नाच म्हातारें जायना. मन चिरकाल तरणेंच आसता. एकवेळ ारिराची मरगळ परवडली पूण मनाची न्ही. संमोहनांत मनशाचें मन शिथील (Relax) जाता. ते ाथीलतायेंतल्यान मनाक उर्जाशक्त मेळून तें अदिक घटमूट जाता. संमोहनातल्यान मनाचें ाल्ल्यो 'तिसत्यो-वादेऱ्यो' ''Wear-tear'' भरुन काडून तें बळीश्ट करुंक मेळटा. सबावांत, ेचारांचे दिकेक सुयोग्य वळण दिवंक मजत जाता, जिविताकडेन पळोवपाची नदर बदलूंक ाता. मानसीक प्रतिकार शक्त वाडोवन मनशाक सगल्या अर्थानी बळ दिवं येता. स्वसंमोहन ामान करीत जाल्यार 'एक आत्मीक उर्बा मेळून जिणेंत सकारात्मक बदल घडोवं येता. Look oung! Feel young ! संमोहनउपाय ! सोपे पूण प्रभावी ! मनाचें प्रतीरोपण Transplantation of mind) म्हळ्यार 'जाणटेंपण' काडून 'तरणेंपण' ही उपचार पद्धती खुबच ासिद्दीक पावल्या ! मनप्रतिरोपण करपाक खर्चाचीय चिंता करपाची गरज ना. मागीर वेळ केत्याक ? तरणेपणाचें प्रतीरोपण करुन मनूच बदलुंया. जिवनमरणाची संकल्पनाच बदलूंया. ारणाचो भंय सासणाचो मनांतल्यान काडून उडोवंया.



परिशिश्ट - १



जाणकारांच्यो प्रतिक्रिया

संमोहन : विद्यार्थ्यां खातीर एक वरदान

दरेकलो शालेय विद्यार्थी स्कुलांत वेगवेगळ्यो परिक्षा दिता, आनी परिक्षे उपरांत त्या निकाला भासाभास करपाक तांच्या पालकांच्यो बसका घेतात. भुरग्यांचो परिक्षेचो निकाल समादानकारक नासलो, जाल्यार पालक एक थारावीक जाप दितात, ती म्हणल्यार आमचीं भुर घरा कडेन दिसयभर अभ्यास करतात, पूण शिकिल्लो अभ्यास तीं परिक्षेच्या वेळार विसरता देखून तांकां उणे गूण मेळटात.

सद्याचें शिक्षण हें स्पर्धात्मक शिक्षण. भुरगीं पास जावंकूच जाय, पूण तांणी बरो 'स्कोर' करूं जाय. सद्याची शिक्षण पद्दती आनी परिक्षा पद्दती पळयल्यार दिसतलें की परिक्षेच्या पेपरांत चड प्रस्न माहिती विचारपी (Informative) आसतात. पाठ्यपुस्तकांत जी माहिती दिल्ली आस तेच माहितीचेर प्रस्न आसतात. जांची स्मरणशक्त वा याद धरपाची कुवत बरी, तीं भुर परिक्षेंतले प्रस्न बरे तरेन सोडोवन बरे गूण घेतात. शिकिल्ल्या अभ्यासाची याद दवरप, भो गरजेचें.

श्री. मधुसूदन बोरकार हांकां हांव फाटल्या जायत्या वर्सां सावन वळखतां. ते एक बरे मेहनर्त कार्यकुशळ आनी नव्याचे पुरस्कर्ते. डिसेंबर 2009 वर्सा ते म्हजे कडेन आयले 'संमोहनांतल्यान व्यक्तीमत्व विकास' ह्या संमोहनाचेर आदारीत कार्यशाळे विशीं तांणी म्हाव बरीच म्हायती दिली. भुरग्यांची स्मरणशक्त (Memory Power), आत्मविस्वास वडोवन अभ्यासाचेर लक्ष केंद्रीत करपाचें एक वेगळे भाशेन तंत्र तांणी म्हाका विस्कटावन सांगलें, ताव लागून आमच्या विद्यार्थ्यां खातीर एक कार्यशाळा घेवंया अशें हांवें थारायलें.

हांवें म्हज्या स्कुलाच्या स्टाफा कडेन विचारविनिमय केलो आनी संमोहनाचेर पांच दिसांच

कार्यशाळा घेतली. पांचूय दीस हे कार्यशाळेंत हांव हाजीर रावलों. भुरग्यांचें बारकायेन निरिक्षण केलें. भुरगीं पूर्ण संमोहनांत वचून घोरेतालीं. तें पळोवंक ती गाढ न्हिदेंत आसात काय दिसलीं. पूण तांचे अंतर्मन जागृत आसलें. आत्मविस्वास, मनाची एकाग्रताय, हयकारी विचार, परिक्षेचो भंय वा हेर तरेचो भंय काडपाच्यो अंतर्मनाक दिल्ल्यो सुचना तीं बेसबरीं आयकतालीं. सगले कडेन शांतताय आसली. दर दिसा एक वर ह्या प्रमाण पांच दीस ही कार्यशाळा आमी आमच्या स्कुलांत घेतली.

कार्यशाळेंत विद्यार्थ्यांच्या अंतर्मना कडेन संवाद जाताले. हे कार्यशाळेची पुराय संकल्पना सुप्तमन सिद्धांताचेर आदारिल्ली.

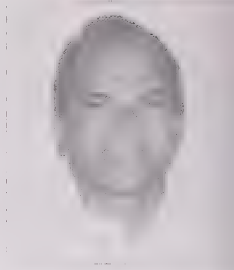
कार्यशाळा जाल्या उपरांत, आमच्या स्टाफाक, भुरग्यां भितर जाल्ले बदल दिश्टी पडले. वर्गांत तांचो सहभाग (Participation) वाडलो. कांय भुरगीं मस्तेपणां, बोवाळ बी करतालीं तीं लेगीत आतां बरे भाशेन वर्गांत लक्ष दिवंक लागलीं. तांच्या एकूण व्यक्तिमत्वांत जायते सकारात्मक बदल दिश्टी पडले. अभ्यासा विशीं एके तरेची आवड आनी गोडी निर्माण जाली. तीं आपले जापसालदारकेन वागूंक लागलीं. अभ्यासांत तांचे लक्ष केंद्रीत जावंक लागलें. भुरग्यांनी आपूण जावन हें आमच्या शिक्षकांक सांगलें.

त्या वर्सा आमच्या स्कुलाचो एस.एस.सी. बोर्डाचो निकाल बरो लागलो. 22 विद्यार्थ्यां मदले 18 विद्यार्थी पास जाले. दोगांक विशेश श्रेणी मेळ्ळी. चौगांक पयलो वर्ग मेळ्ळो. सांगपाक खोस दिसता की, संमोहन कार्यशाळा आमकां खूब फायद्याक पडली. भुरग्यां भितर जाल्लो बदल आनी निकाल पळोवन आमी उत्तेजीत जाले. संमोहन उपचार पध्दती शिक्षणा खातीर फुडाराक एक बरें तंत्र म्हूण मुखार येवं येता असो म्हजो स्वताचो विस्वास.

देव बरें करूं.

चंद्रकांत हेदे
मुख्याध्यापक
डॉ. सखाराम गुडे हाईस्कूल,
वजनगाळ, शिरोडें

संमोहनशास्त्र : एक विज्ञान



म्हजो इश्ट श्री. मधसूदन बोरकार एक हरहुन्नरी व्यक्तीमत्व. हांव ताका कॉलेज जिणे सावन वळखतां. ताची ओड सदांच नव्या नव्या गजालीं कडेन आसता. नवे नवे उपक्रम करपाक ताका चड आवडटा, हेच पासत तो विद्यार्थ्यांमदी मोगाचो शिक्षक जावंक पावलो. पयलीं सावन काणयो, लेख बी बरोवपाचो ताका छंद. एकांकिका बरोवन माचयेर हाडपाकूय तो बरोच मुखार आसलो. आपल्या गिन्यानाचो सगल्या विद्यार्थ्यांक फायदो जावंक जाय अशें ताचें प्रामाणीक मत. नवें नवें शिकपाच्या ध्यासानूच ताणें संमोहन ह्या विशयांत लक्ष घालें, आनी ह्या विशयाचें शिकपूय घेतलें. जिद्द, चिकाटी आनी प्रयत्न हांच्याच बळार ताणें आयज 'संमोहन' ह्या विशयांत बरी प्रगती केल्या.

सप्टेंबर म्हयन्यांत (वर्स 2008) ताचो फोन आयलो. हांवें विचारलें, 'नविदाद कितें?' ताणें म्हणलें ''संमोहनाचो विशय घेतला, प्रयोग करतां. तुमच्या हायस्कुलाच्या विद्यार्थ्यां खातीर चार-पांच दिसांची 'संमोहनांतल्यान आत्मविस्वास' ह्या विशयाचेर एक कार्यशाळा घेवंक सोदतां. तुजें सहकार्य जाय.'' हांवें पालक शिक्षक संघाची एक बसका आपयली आनी ही संकल्पना तांचे मुखार मांडली, आनी एकमतान आमचे शाळेंत धावेच्या विद्यार्थ्यां खातीर पांच दिसांची एक कार्यशाळा घेतली.

सगळे एकवीसय विद्यार्थी एकाच बराबर पळयतां पळयतां संमोहनांत गेले, तें पळोवन हांव अजापीत जालों. सामकों चाट पडलों. भुरग्यांक संमोहन न्हिदेंत व्हरून, तांचीं अंतर्मनां जागीं करून बाब बोरकारान संमोहन सुचना दिल्यो. सकारात्मक विचार, आत्मविस्वास, अभ्यासांतली एकाग्रताय, चिंता आनी परिक्षेचो भंय काडून उडोवपाक ताणें एक वरभर प्रयोग केले. न्हिदेंत दिल्ल्यो सुचवण्यों भुरगीं कशीं आयकतात? म्हाका हें एक गूढ कशें दिसलें. हांव

भारकायेन भुरग्यांची मुखामळां तेळटालों, तांच्यो भावमुद्रा तपासतालों. एका वरान भुरगीं उठलीं. दरेका विद्यार्थ्याच्या मुखांमळार आनंद भरून ओत्तालो. न्हिदेंत दिल्ल्यो सगळ्यो सुचना भुरग्यांनी जशाक तश्यो आयकल्ल्यो. आमकां अजाप आनी कौतुकय दिसलें.

त्याच वर्सा म्हज्या उच्च माध्यमीक विभागाच्या बारावेच्या विद्यार्थ्यां खातीर हांवें दुसरी कार्यशाळा दवरली. विद्यार्थ्यां भितर खूब बरे बदल जाल्ले दिसून आयले. आमच्या दोनूय विभागांचो बोर्डाचो निकाल उमेद वाडोवपी थारलो. संमोहनशास्त्रा वेलो म्हजो विस्वास अनेक पटिंनीं वाडलो. 2009-10 हेवूय वर्सा हांवें धावे खातीर ताका अशीच कार्यशाळा घेवंक लायली. आमच्या भुरग्यांक तिचो खुबूच फायदो जालो. शालांत मंडळाचे परिक्षेंत आमची एक विद्यार्थिनी बोर्डांत चवथी आयलीं. ती बरें शिकताली खरी, पूण भंयान नेरवज जाताली. श्री. मधुसूदन बोरकारान ताच्या मनांतलो हो भंय ना करून उडयलो. हे विद्यार्थिनीन स्वता पालकांचे एके बसकेंत येवन तशें सांगलें.

दैनिक सुनापरान्ताचे आयतार पुरवणेंत संमोहनशास्त्र हे विशयाचेर तांचे खूबशे लेख उजवाडाक आयल्यात. तातुंतले कांय लेख हांवें वाचल्यात. तांची लेखमाला आयज आमच्याच आगऱ्या खातीर पुस्तक रुपान उजवाडाक येता ही भोव खोशयेची गजाल.

संमोहनशास्त्र हें मानसशास्त्राचेंच एक आंग. शिक्षणीक मळार विद्यार्थ्यांक आनी म्हजे सारक्या शिक्षकांक हें पुस्तक म्हणल्यार एक मार्गदर्शक थारूं हें म्हजे आवंडे. ताच्या ह्या कामांत म्हज्यो, तशेंच म्हज्या शालेय परिवाराच्यो शुभेत्सा.

मिनानाथ उपाध्ये

प्राचार्य

स्वामी विवेकानंद उ. मा. स्कूल,

बोरी, फोंडें.

संमोहना विशीं एका पालकाचें मत



संमोहन वा मोहिनी विद्या आदल्या काळा सावन चालू आसली, हें हांव आयकून जाणा. पुराण काळांत मोहिनी अस्त्रान अमकें अमकें केलें, असो जायते कडेन उल्लेंख सांपडटा. वर्सांचीं वर्सां एका जाग्यार बसून तपश्चर्या बी करपी साधू संतांची एकाग्रताय बरीच दांडगी आसपाक जाय. आयज जायत्या पाश्चात्य देसांनी ह्या शास्त्राचेर खोलायेन संशोधन चल्लां. आबा दे फारियाचो पोरण्या सचिवालया लागीं एक पुतळो आसा. ह्या पुतळ्याक पळयतां, तेन्ना तेन्ना म्हाका संमोहना विशीं एके तरेची उमळशीक कशी दिसता.

फाटल्या (2009/10) ह्या शालेय वर्सा म्हजो चलो दयेश, एस.एस.सी.च्या वर्गांत प्रियोळच्या शिक्षा सदनांत शिकतालो. ह्या शाळेचो पालक शिक्षक संघाचो त्या काळार हांव अध्यक्ष आसलों. हायस्कुलाचे मुख्याध्यापक श्री. मोहन म्हार्दोळकारान आमचे शाळेंत विद्यार्थ्यां खातीर संमोहन शिबीर घेवंया असो प्रस्ताव मांडलो. हांवें पालक शिक्षक संघाचे बसकेंत मुख्याध्यापकाक आनी कार्यकारी मंडळाक घेवन एकमतान संमोहनाचेर शिबीर घेवंया अशें थारायलें.

त्या वर्सा एस.एस.सीं.त आमचे वट्ट 22 विद्यार्थी आसले, आनी तांचे भितर म्हजो चलो दयेश आसलो. तो शिकपाक मातसो फाटी आसलो. ताच्या मतान आनिकूय कांय भुरगीं अभ्यासांत फाटी आसलीं. संमोहनाचेर चार दिसांचो वर्कशॉप बरेतरेन जालो. हांव सेगीत शिबीराक दोन दीस हाजीर रावलो. तांकां भुरग्यांक बारकायेन पळयतालों. तांकां नियाळटालों. संमोहन हें अंतर्मनाचेर आदारीत आसता हें म्हाका समजलें. कांय दिसांनी म्हजो चलो दयेश बरोच बदल्लो. 'सिरियस' कसो जावन शिकूंक लागलो. आपूण जावन अभ्यासांत पुराय लक्ष दिवंक लागलो.

संमोहन वर्कशॉप जाल्या उपरांत एक गजाल दिसून आयली आनी ती म्हणल्यार जीं भुरगीं पयलीं

ाबळीत कशीं आसतालीं, तांच्या दिसपट्ट्या वागण्यांत बदल दिसून आयलो. खरेंपणी दर क जाण मन लावन शिकूंक लागलो. सांगपाक भोव खोस दिसता 22 भुरग्यां मदीं एक भुरगो डल्यार सगळे बोर्डाचे परिक्षेक पास जाले. म्हजो चलोय बऱ्या गुणांनी पास जालो. मोहनशास्त्रा वयलो म्हजो विस्वास खूब प्रमाणांत घटमूट जालो.

मोहनांतल्यान आत्मविस्वास, स्मरणशक्त आनी स्वयंशिस्त वाडटा. चंचल अस्थीर मनाक राय येता. परिक्षेचो गरजे भायर दिसपी भंय, ना जाता. संमोहन शिबिरांत आनीक दोन गजाली वें पळयल्यो, ते म्हणल्यार शिस्त आनी वेळेचें नियोजन. सुमार एक वरभर एके लयेर आनी लार सगलें चलतालें. तातूंत बोरकारांचो त्या विशयावेलो अभ्यास आनी आत्मविस्वास खणाय करपा सारको आसलो.

क पालक म्हूण, पालक शिक्षक संघाचो अध्यक्ष म्हूण म्हाका सांगन दिसता कीं ह्या तंत्राचो ायदो आमच्या गोंयांतल्या भुरग्यांनी घेवंक जाय.

ांता गावडे

लिंग, प्रियोळ-गोंय





संमोहना विशीं एका विद्यार्थ्याचें मत

म्हजें नांव साईराज कारेकार. हांव तोंक, मडकय हांगा रावतां, आनी फर्मागुडयेवेल्या पी.ई.एस. हायर सेकंडरींत अकरावी यत्तेंत शिकतां. 2009/2010 ह्या वर्सा हांवें धावेची बोर्ड परिक्षा श्रीमती आनंदीबाय महानंदू नायक हायस्कूल, करंजाळें-मडकय ह्या हायस्कुलांतल्यान दिली, आनी बऱ्या गुणांनी पास जालों. त्या वर्सा श्री. मुधसूदन बोरकार हांणी 'Hypnotism for Concentration' ह्या विशयाचेर आमच्या स्कुलांत धावेच्या विद्यार्थ्यांखातीर चार दिसांची एक कार्यशाळा घेतली. ते विशीं हांव म्हजो अणभव सांगतां.

आमी सगले मेळून अठरा विद्यार्थी आसले. णव चले आनी णव चलयो. हाचे पयलीं आमकां वेगळे तरेच्या वर्कशॉपांचो अणभव आसलो. पूण संमोहनांतल्यान आत्मविस्वास, मनाची एकाग्रताय बी कशी जाता हो अणभव मात पयलेच खेपे आमी घेतलो. म्हाका शिकतना जीं आळशीपणा येतालीं, उबगण येताली ती ना जाली. म्हज्यांत एके तरेचो आत्मविस्वास कसो आयलो. परिक्षेचो भंय बी दिसतालो, तो बरोच उणो जालो. म्हजे बराबरच्या इश्टांकूय तसोच अणभव आयलो. सगल्यांक एके तरेचो विस्वास कसो दिसून आयलो.

न्हिदेंत आमी सुस्त घोरेताले आनी मजा म्हणल्यार न्हिदेंतूय सगळें आयकूंक येतालें. दोळे उगडपाक जायनासले. हात पांय कांय एक हालोवंक जमनासलें. एका वेगळ्याच जगांत वावुरतात, अशें आमकां दिसतालें.

एका नव्या आत्मविस्वासान उमेदीन आनी सकारात्मक विचारांत ते दोन म्हयने आमी अभ्यास केलो. म्हजे भितर जायते बरे बदल दिसूंक लागले, हें घरच्यांनी म्हाका सांगलें. बोर्डाचे परिक्षेचो निकाल लागलो. मनाचेर एके तरेचें दडपण कशें आसलें. पूण तें आयलें तशें गेलेंय बी. आमी अठराय भुरगीं विद्यार्थी बोर्डाचे परिक्षेंत पास जालीं. म्हज्या स्कुलाचो निकाल शंबर टक्के लागलो. संमोहनाचे कार्यशाळेंतल्यान कितलो फायदो जाता, हें सांगपाक आनीक गवाय नाका.

हांवें बोरकार सरांक फोन केलो. पास जाल्ल्याची उपाट खोस आनी कृतज्ञतायेन हांव भारावन गेलों. हें सांगतना म्हज्या दोळ्यांच्यो पातकड्यो ओल्यो जाल्ल्यो.

साईराज कारेकार

करंजाळें, मडकय



परिशिश्ट - २

सतत विचारिल्ले प्रस्न

प्रस्न १: संमोहनाचो प्रयोग कोणाचेर करूं येता?

जाप: धा वर्सां वयले खंयचेय व्यक्तीचेर संमोहनाचो प्रयोग करूं येता. भलायकेन बरो आसल्यार 60 ते 65 वर्सां मेरेनचे व्यक्तीचेर लेगीत संमोहनाचो प्रयोग करतात. मोडणें/फेफरें मारपाचें दुयेंस आसत वा काळजाचें खर दुयेंस आसत जाल्यार ते व्यक्तीचेर संमोहनाचे प्रयोग करिनात. शेंकड्याक सुमार 90% टक्के लोकांचेर संमोहनाचे प्रयोग येसस्वी जातात. अती चिकित्सक आनी दुबावी तशेंच नकारार्थी विचाराचे व्यक्तीचेर संमोहन बरें जायना. हाचें कारण संमोहकाचे सुचोवणे कडेन तांचें लक्ष बरेंऽऽ तरेन एकाग्र जायना. सामुहीक संमोहनांच्या शिबिरांत चाळीस पन्नास विद्यार्थ्यां भितर एक दोग तरी असले नकारार्थी आनी अती चिकित्सक विद्यार्थी मेळटात. तांच्या कुडींच्या एकूण हालचाली वेल्यान तें रोखडेंच लक्षांत येता. संमोहनांत गेल्यार पसून कांय लोक न्हिदिल्ले कडेन हुळहुळत आसतात.

प्रस्न २: जे बेगीन संमोहीत जातात ते मोव आनी दुबळ्या मनाचें अशें म्हणटात, तें कितलें खरें?

जाप: जो एकाच खिणांत संमोहनांत वता तो मनान दुबळो आनी भावूक अशे समजप चुकीचें. उरफाटें अशी व्यक्ती बुदवंत, हुशार आसता. ताचो बुद्ध्यांक (I.Q.) खूब उच्च आसता. चड शिकिल्ले व्यक्तीचेर संमोहन बेगोबेग जाता असो जायते फावटीं अणभव आयला. अस्थीर, चंचल, हुळहुळ्या आनी उथळ सबावाचे व्यक्तीक संमोहनांत व्हरूंक बरेंच कुस्तार पडटा!

प्रस्न ३: संमोहनांत गेले उपरांत ते व्यक्ती कडल्यान कितेंय करून घेवं येता अशें म्हणटात, तें कितलें खरें?



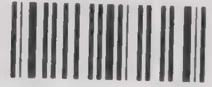
जाप: संमोहक संमोहीत व्यक्तीच्या मनाचेर कांय वेळ पुराय ताबो दवरता हें खरें. संमोहीत व्यक्ती विचारिल्ल्या प्रस्नांच्यो जापोय दिता. हांसपाक लायल्यार हांसता. नाच म्हणल्यार नाचता. कडू कारातें लेगीत तवशें पिपरी म्हूण सांगल्यार कुर्र कुर्र करून खाता. संमोहनांतल्या सुचनांक पाळो दिवन, त्या त्या प्रमाण करता ही गजाल खरी. पूण हाकांय शीम मेर आसा. ना आवडपी गजाल ती व्यक्ती केन्नाच करिना. देखीक सुरी घेवन हातार वा पोटाक तोप अशें सांगल्यार ती तशें करिना. एखाद्रे बायल मनशेक संमोहनांत व्हरून तिका ना आवडपी गजाली करूंक सांगल्यार ती तशें बिलकूल करिना. कारण ते खिणाक तिच्यांतलो अहम् जागो जाता. अहम् म्हणल्यार ते व्यक्तीचें नैतीक मन. नैतिकताये भायर एखाद्री गजाल करूंक सांगलीच जाल्यार, त्याच खिणाक संमोहीत व्यक्ती पट्ट करून दोळे उक्ते करता.

प्रस्न ४: संमोहन तज्ञा कडेन अद्‌भूत शक्ती आसता अशें म्हणटात तें खरें ?

जाप: खंयच्याच संमोहन तज्ञा कडेन असली अद्‌भूत शक्ती बी कांय एक आसना. संमोहनशास्त्र हें उपवैजकी विज्ञानाचें एक आंग. ताचें मूळ मनशाच्या अंतर्मना कडेन जोडिल्लें आसता. खंयचेय व्यक्तीक संमोहनांत व्हरपाक ते व्यक्तीचें सहकार्य जायच पडटा. संमोहन तज्ञा कडेन आसपाक जाय तें कुशळ तंत्र आनी आत्मविस्वास. संमोहनशास्त्रांत अंतर्मनाचे शक्तीक आनी कुवतीक जागी करतात. संमोहनाची नाळ अंतर्मना कडेन जडिल्ली आसा. मंत्रतंत्र वा अद्‌भूत शक्तीचो आनी संमोहनाचो कांय एक संबंद आसना.

प्रस्न ५: विद्यार्थ्यां खातीर संमोहन कितलें मेरेन फायद्याचें ?

जाप: संमोहनाचो विंगड विंगड तरांनी उपेग जाता. सबाव दोशां खातीर (राग, लज हांचेर उपचार), वैजकी फायदे (हांतरूण वोलें करप बी संवयांचेर उपचार), मंचीय संमोहन (Stage Hypnotism), विद्यार्थ्यांचो आत्मविस्वास वाडोवप, अभ्यासांत लक्ष केंद्रीत करप वा स्मरणशक्त वाडोवप हांचे खातीर. तशेंच शिकपाचो वा परिक्षेचो भंय



पयस करपा खातीर, आदी.

न ६: सामुहीक संमोहन म्हणल्यार कितें ?

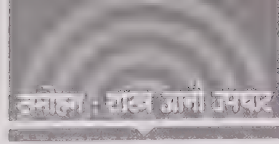
ाप: एकाच बराबर जायत्या जाणाक संमोहनांत व्हरपाचे क्रियेक सामुहीक संमोहन अशें म्हणटात. संमोहन शिबिरांत वांटो घेवपी भुरगीं वा हेर लोक हांचे सगल्यांचे प्रस्न वा उद्देश एकूच तरेचे आसले जाल्यार ही पद्दत आपणायतात. सगल्यांक एकेच तरेच्यो सामुहीक सुचोवण्यो दितात.

स्न ७: संमोहन करून घेतल्यार बुद्द वाडटा ?

ाप: संमोहनान बुद्द वाडना. पूण जी उपजत बुद्द आसता तिचो पुराय वापर कसो करप तें शिकूंक मेळटा. मनशाच्या अंतर्मनाची शक्ती भायल्या मनापरस णव वाट्यांनी चड व्हड. संमोहनांत अंतर्मनाची शक्त वापरपाचें तंत्र शिकयतात. मनांतलो भंय काडून मन निर्भय करुंक मेळटा.

स्न ८: संमोहन करून पयशे वा आंगावेलें भांगर बी लुट्टात अश्यो खबरो दिसाळ्यांनी येतात त्यो कितलें खऱ्यो ?

ाप: संमोहनांत व्हरून नदरबंदी बी करून चोरांनी लुटून व्हेल्ल्याच्यो खबरो दिसाळ्यांनी छापून येतात. त्यो खबरो चड करून वावड्यो आसतात. संमोहनाचो प्रयोग कोणाचेर बळजबरीन जायना. बिनवळखीच्या मनशाक कोणूच तशें करपाची अनुमती दिवंचो ना. कितलोय मोठो खांपो 'हिप्नोटिस्ट' जरी आसलो, तरी ताच्यान कोणाचेर नकळटां संमोहनाचो प्रयोग करूंक जावंचो ना. फाल्यां म्हाका जर कोणेय ''आपल्याचेर संमोहनाचो प्रयोग कर. हांव पळयतां, तूं कसो करूंक शकता तें ?'' अशें सांगून एक 'चॅलेंज' बी दिली जाल्यार ताचेर संमोहनाचो प्रयोग केन्नाच करुंक जावंचो ना. संमोहन करून चोरी लुटालूट करूंक जायना. एखाद्रे अस्तुरेक संमोहीत करून पळोवन (उबारून) व्हरूंक जायना. देखून तसल्या खबरांचेर विस्वास दवरचो न्हय.



प्रस्न ९: संमोहनांत व्हरप म्हणल्यार अडेचे न्हिदेंत व्हरप. अशें आसा जाल्यार न्हिदेंत मनीस कशें आयकता?

जाप: सदची (निजाची) न्हीद आनी संमोहनांतली न्हीद हातूंत जायतो फरक आसा. सदचे न्हिदेंत भायलें मन आनी भितरलें मन दोनूय न्हिदतात. जाल्यार संमोहनांतले न्हिदेंत भितरलें मन पुराय जागेंच आसता. संमोहीत व्यक्तीक सरभोंवतणी कितें घडटा हाची पुराय जाणविकाय आसता. मोटारीचो हॉर्न, उलोवप, रडप वा चालू आशिल्लें संगीत बी ते व्यक्तीक सारकें आयकूंक येता. संमोहनांत व्हरून ज्यो ज्यो सुचना दिल्यो वतात, त्या सुचनांची ती व्यक्ती बरी याद दवरता. जागेंपणी ती त्या सुचना प्रमाण तांची कार्यवाही करता.

प्रस्न१०: संमोहनांतल्यान दुयेंसां बी बरीं जातात अशें म्हणटात, तें कशें कितें?

जाप: संमोहनशास्त्राचे जायते उपेग आसात. देखीक व्याधी निर्मुलन संमोहन. हे उपचार पद्धतिंतल्यान रोगपिडा पयस करुं येता. मनशाचीं चडशीं दुयेंसां मनांतल्यान निर्माण जातात. सुमार 75% परस चड दुयेंसां 'मनोशारिरीक' आसतात आनी अशा दुयेंसांचे मूळ मना कडेन संबंदीत आसता. आपल्याक काळजांत धडधडटा जाल्यार काळजाचो आताक येतलो वा पोटांत दुखता जाल्यार आनी कसलें तरी दुयेंस जालां असो विचार करप आदी. असलीं दुयेंसां कल्पनेंतल्यान निर्माण जालीं, तरी ताचे परिणाम कुडीचेर खरेंपणीं दिसूंक लागतात. दुयेंतीक दोतोर तपासता आनी सांगता, 'चल तुका कांय एक दुयेंस ना.' तेन्ना ती व्यक्ती वखदा बगर अर्दी अदीक बरी जाता कायना ? चिंता, भंय, न्हिदेपिडा, ताणतणाव, अस्थिरताय तशेंच तरेतरेचे भंय हांचे पसून सुटका करतले जाल्यार संमोहन उपाय बरो. हाचो अर्थ दोतोराचो सल्लो घेवंचो. न्हय अशें न्हय.

प्रस्न११: वायट संवयो आनी व्यसनां बी हांचेर संमोहन उपाय आसात?

जाप: हातरुण वोलें करप, न्हिदेंत उठून चलप, नाखटां खावप वा बोटां चोखप असल्या संवयांचेर संमोहन उपाय बेस बरें काम करत. हातरुण वोलें करपाची संवय ल्हान भुरग्यां भितर चड आसता. वखदविर्सद घेवन गूण येना तो संमोहन उपायांनी येता,

अश्यो जायल्यो देखीक आसात. हातरुण वोलें करपी भुरग्यांची संवय संमोहन उपायांतल्यान रोखडीच सुट्टा. शारिरीक दोशांतल्यान हातरुण वोलें करपी दुयेंतीक मात असल्या उपायाचो फायदो जायना. व्यसनां सुटपाक संमोहन उपाय आसात. पूण ते पासत स्वता ते व्यक्तीची तशी इत्सा जाय. ताका चड उपचार-बसका (Sittings) लागतात. सोरो सोडले उपरांतूय ते व्यक्तीक परतून सोरो पियेन दिसता. अशा वेळार संमोहनाच्यो आनिकूय उपचार-बसका घेवंच्यो पडटात. ह्या उपायांत सातत्य जायच. संमोहनातल्यांन सोऱ्या विशीं मनांत नसाय जावन दिसून संमोहनावस्थेंत ती ओंकाऱ्यो काडटा. केन्ना केन्नाय खरेपणीं न्हिदेंत ओंकता. वायट सवंयो, व्यसनां अशा उपायांतल्यान सुट्टात हें खरें, पूण व्यसनी मनशाच्या मनावेलो संयम जायते खेपे सुट्टा, देखून घरच्यांनी आनी हेरांनी ते व्यक्तीक सांबाळून घेवंप भोवच गरजेचें.

प्रस्न१२: संमोहनांतल्यान संमोहीत व्यक्ती जागी जाली ना जाल्यार कितें करप ?

जाप: संमोहनांत जे तरेन व्हरतात, तेच रितीन संमोहनातल्यान जागें करपाचीय एक पध्दत आसा. संमोहीत व्यक्ती संमोहनाचे खोल संक्रमण अवस्थेंत (A deep trance state of mind) वता ते अवस्थेंतल्यान जागीय जाता. संमोहन न्हिदेंतल्यांन जागें करपाक संमोहनतज्ञ वेगवेगळ्यो पध्दती आपणायतात. उठपाची सुचना दिवन जर ती व्यक्ती जागी जाली ना, जाल्यार एक दोन मिनटां थांबून परती सुचना दितात, तरीय तिका जाग आयलीच ना जाल्यारुय गडबड ना करतां, ते व्यक्तीक संमोहक जागी करता. पूर्ण आत्मविस्वासान उठपाच्यो सुचना दिवंक जाय. दोळ्यांचेर फूंक मारुन, वा कानसुलांकडे बोटां व्हरुन दामून, संमोहीत व्यक्ती जागी जाता. केन्ना केन्ना संमोहीत व्यक्ती आपूण आमक्याच मिनटांनी उठ्ठली अशेंय सांगता आनी ज्युस्त तितल्या मिनटांनी जागी जाता. सामुहीक संमोहनांत अशें केन्ना केन्नाय घडटा. एक दोन विद्यार्थी पयल्या वा दुसऱ्या उल्याक (Call of Awakening) उठनात. तेन्ना मागीर तांका दुसरे पध्दतीन उठोवंचे पडटात. संमोहन न्हिदेंतल्यान जाग हाडपाक, आयजमेरेन म्हाका दुसरे उपाय करचे पडूंक नात.



परिशिश्ट - ३

परिभाशीक उतरावळ

Age Regression	पिराय परागती / पिराय घटावणीं
Agarophobia	गर्देचो भंय
Bulimia	वखवख
Creative Vsualisation	सर्जनशील कल्पचित्र
Cognitive Behavioral Therapy	जाणीव पुराय वर्तणूक उपचार
Condition Reflex	संयमीत प्रतिक्रिया
Distant - Healing	दुरस्थ - उपचार
Deep - Trance state	समाधीस्थित संक्रमण अवस्था
Extra Sensory Perception (ESP)	अतिरिक्त संवेदनशील दिश्टीकोन
Emotional Limitation	मानसीक वैगुण्य
Exposed Therapy	सामकारावणें उपचार
Fast Induction	जलद अंत:प्रवेश
Faith Healing	विश्वासोपचार
Grafting	कलम
Hypochondria	मनोनिर्मीत दुयेंस / मनकल्पीत दुयेंस
Hypnotism for Healing	व्याधी निर्मुलन संमोहन
Light - Trance State	तरल संक्रमण अवस्था

Mind Stability	मनाची थिरताय
Motivation	उद्द्यूक्त / प्रवृत्त
Neuro Linguistic Programming	मज्जाभास शास्त्रीय कार्यान्वयन
Obessive Compulsive Disorder	भयरोजळोप
Pain Management	वेदना व्यवस्थापन
Paramedical	उप-वैजकी
Para -Psychology	उप-मानसशास्त्र
Post - Suggestions	उत्तर-सुचोवण्यो
Pre - Suggestions	पूर्व-सुचोवण्यो
Reprogramming	पुनर्स्थापना / पुनर्कार्यान्वयन
Relaxation Technique	मनोशैथिल्ल्य तंत्र
Scan	विक्षण
Self - Esteem	आत्मसन्मान
Social Phobia	सामाजिक कांच
Transplantation	प्रतिरोपण
Trance State	संक्रमण अवस्था
Transformation Hypno Therapy	संमोहन प्रतिरोपण उपचार
Telepathy	दूर-संवेदन / अंतर-संवेदन
Tratak	ध्यानकुरू

निराशा, चिंता, ताणतणाव
हांका सुटी दियात
आनी
शांत न्हिदेखातीर
"स्वसंमोहन"
शिकात
फकत एकाच दिसान !



श्री. मधुसूदन बोरकार

जल्म दाबाळ, ता. सांगे गोंय.
सद्या फोंड्या रावतात.
एम्. ए. मेरेन शिकप जालां
शिक्षण क्षेत्रांत तीन तपां परस
चड काळ आसात.
एकांकी संग्रह प्रकाशित जाला.

एकांकी लेखनात अनेक
इनामां मेळ्ळ्यांत.

सुनापरान्तात नेमान बरयतात,
मानसशास्त्र आनी
समाजशास्त्रांत रस आसा.